

100

❀ श्री: ❀

❀ भूमिका ❀

क्या मनुष्यके जन्मका कोई उद्देश्य ही नहीं है ? क्या कुछ वर्षोंतक खाना पीना सोना आदि आपशुसाधारण कामोंके लिये ही है ? मनुष्य किस लिये जन्म लेता है ? किस अज्ञानान्धकार में के परदेके भीतरसे, किस अज्ञात मार्गसे, बिना निमन्त्रणके—बिना ही बुलाये आकर कुछ वर्षोंतक बिता देता है, इसके बाद फिर किस मार्गसे किसप्रकार कहाँ चला जाता है । उस समय कितना ही घबड़ाकर कितना ही पुकारो—कितने ही आदरके साथ निमन्त्रण दो—फिर लौटकर नहीं आता । यहाँ जिनको प्राणोंकी रस्सीसे बाँधकर रखता था, जिनके मुखके लिये अपना वस्त्रदान करनेका तयार रहता था, उनको ही छोड़ कर चला जाता है और फिर लौटकर आना नहीं चाहता । तो फिर किसलिये आया था ? क्यों चला गया ? इस आने जानेका—इस कुछ वर्षोंके नियमित मनुष्यजीवनका क्या कुछ उद्देश्य ही नहीं है ?

यदि कुछ उद्देश्य नहीं है तो फिर यह आना जाना क्यों है ? किसी उद्देश्यके बिना जीवनयज्ञकी इतनी तयारी क्यों है ? बिना उद्देश्यके जीवनयज्ञकी सफलताके लिये अतिवक्, उद्गाता, सदस्य और आचार्यकी आवश्यकता क्यों है ? क्या बिना उद्देश्यका वा बिना प्रयोजनका भी कोई काम होता है ?

मनुष्यजीवनका कोई उद्देश्य अवश्य है और वह उद्देश्य मुक्ति है । किसकी मुक्ति ? मेरी, मैं कौन हूँ ? सोऽहम् । तो मुक्तिका क्या प्रयोजन है ? सीपीमें स्वाति नक्षत्रका जल पड़ता है । सीपीमेंका कीड़ा अपने दोनों आवरणके मलिन वन्धनमें उस

स्वातीके जलको बाँधकर बैठजाता है और स्वातीके जलका मोती बन जाता है । वह कीड़ा सागरमें उत्पन्न हुआ है और सागरके भीतर ही डूबा पड़ा रहता है उसके पेटमें एक बिन्दु जल मोती बना हुआ है । वह जिससमय अपने बाहुबन्धनको छोड़देगा, उस समय जलका मोती जलमें गिरकर जल ही होजायगा उस समय जल होकर जलके साथ मिलकर मुक्त होजायगा । हम जीव हैं, हम भी किसी स्वाती नक्षत्रकी समान किसी एक क्षण (सहस्र) में महापापाके उदरमें घुसकर जीव बन बैठे हैं । महापापाके उस कराल कालकवलसे उद्धार पाकर अनन्तकी गोदीमें गिरते ही मुक्त होजायेंगे । स्वाती नक्षत्रका वह जल ही मोती बन गया है, इसलिये इस समय उसको व्यक्त जल नहीं कहसकते । अनन्तका वह फण ही जीव बनजाता है, प्रकृतिके बाहुबन्धनमें पड़गया है, इसलिये ही इस समय वह अव्यक्त है । आत्मा मात्र अव्यक्त ब्रह्म है । बाहरी और भीतरी प्रकृतिको ब्रह्ममें करके आत्माके इस ब्रह्मभाषको व्यक्त करना ही जीवनका लक्ष्य व उद्देश्य है ।

जिसको भूमि, जल, तेज, वायु वा आकाश नहीं कहसकते, इन्द्रिय वा इन्द्रियोंकी समष्टि नहीं कहसकते और जो सृष्टिकालमें एकमात्र शेष रहता है और जो महामलयमें भी एकमात्र शेष रहता है वही आत्मा है । आत्मा ब्राह्मण, क्षत्रिय अदि किसी वर्णके भीतर नहीं है । वर्णाश्रमका आचार वा धर्म उसका नहीं है । ध्यान धारणा आदिमें भी उसका योग नहीं है वह देहरूप नहीं है । अध्यासके बादल फटते ही वह केवल एकमात्र शेष रहजाता है उसके माता पिता नहीं हैं, स्वर्गादि लोक नहीं हैं, वेद नहीं हैं, यज्ञ नहीं हैं और तीर्थ भी नहीं हैं । सृष्टिके समय सबका विलय होजाने पर भी केवल वही शेष रहता है । वह सच्चिदानन्दमय है । जो स्वयं सब पदार्थोंका द्रष्टा है, जिसको कोई भी

देख नहीं सकता । जो बुद्धि आदि अन्तःकरणोंको प्रकाशित करता है, बुद्धि आदि अन्तःकरण जिसको प्रकाशित नहीं कर सकते, वही आत्मा पुरुष है । जिससे यह विश्व व्याप्त हो रहा है, जिसको कोई भी व्याप्त नहीं कर सकता । अभावरूप यह सब जगत् जिसकी आभासे भासरहा है वही आत्मा है । देह, इन्द्रिय, मन, बुद्धि आदि जिसकी समीपतासे प्रेरित होकर सेवककी समान अपने २ काममें लगे हुए हैं, वही आत्मा है । अहङ्कारसे लेकर देहपर्यन्त सब पदार्थ और सुख आदि सब विषय, घटपटकी समान जिसके द्वारा जानेजाते हैं वह नित्यबोधस्वरूप पुरुष ही आत्मा है । आत्मा पुराण, निरन्तर, आनन्दस्वरूप है । सर्वदा एकरूप और शान्तमात्र है । आत्मा अपनी आभासे सब विश्वको प्रकाशित करके सत्त्वस्वभाव बुद्धिरूप गुहाके भीतरके अव्यक्ताकाशमें सूर्यकी समान प्रकाशित हो रहा है । आत्मा मन, अहङ्कार, देह, इन्द्रिय और प्राण इन सबकी क्रियाको जानता है । आगमें तपाया हुआ लोहा और अग्नि जैसे एकाकार होजाते हैं अर्थात् अग्निकी दाहिका शक्ति लोहेमें और लोहेका भारापन आदि अग्निये आरोपित होजाता है, ऐसे ही आत्मा वा पुरुष अन्तःकरण आदि प्रकृतिके साथ एकत्र होनेके कारण दोनों दोनोंके गुणोंको पाजाते हैं, तथापि आत्मा एकाकी है, नित्य है । घड़ा फूटजाने पर जैसे उसके भीतरका आकाश नष्ट नहीं होता है, ऐसे ही जड़ देहादिके नाशसे आत्माका नाश नहीं होता है ।

हम मायाके परदेसे ढके जाकर अपने आपको भूल गये हैं । माया क्या है ? अन्त इन्द्रिये मनुष्यको खेचकर बाहर ले जाती है । जहाँ किसी प्रकार भी सुख नहीं मिलता, जहाँ मनुष्य सुख को खोजता फिरता है । अनन्त युगोंसे हम सब यह उपदेश पाते चले आ रहे हैं, कि—यह सब प्रपञ्च वृथा है, परन्तु हम सीखते

कुछ नहीं। अपने आप उद्योग किये बिना कोई नहीं सीख सकता मालूम होना है, कि हमें जयतक बड़ी भारी टक्कर नहीं लागेगी हम तब तक इधर-को मूठत नहीं होंगे। क्या हम चोट खाकर ही सीखेंगे ? नहीं ऐसा भी नहीं होना। जैसे पतङ्गा चार-र अंग्रिकी ओरको दौड़ता है तैसे ही हम भी चार-र विषयोंकी ओरको दौड़ कर जाते हैं कुछ भी सुख नहीं पाते तथापि चार-र नये-र बत्साह से विषयोंकी ओरको दौड़ते हैं, अन्तमें थोखा पाकर हाथ पैर तोड़कर मर जाते हैं, यही माया है।

पुराणमें मायाकी एक वही सुन्दर कहानी है। एक दिन नारदजी ने श्रीकृष्णजीके पास जाकर कहा, कि—भगवन् ! माया क्या पदार्थ है ? इसको तो मैं समझकर भी नहीं समझ पाता। श्रीकृष्णने कोपल मुस्करानेके साथ कहा, कि मायाके स्वरूपको समझते ही माया मर जाती है, जीव मुक्त हो जाता है। अच्छा तो चलो मृत्यु-लोकमें घूब आवेँ हमारा एक काम है।

नारद और श्रीकृष्ण कितनी ही दूर तक चले गये बहुत दूर पहुँच कर श्रीकृष्णने कहा, कि, मुझे बड़ी प्यास लगी है—थोड़ासा जल ला सकते हो नारदजी जल ढूँढ़नेवाँ चला दिये। सागने ही ग्राम था, तहाँ एक गृहस्थके घर जाकर जल माँगा। एक सुन्दरी युवती जल लेकर आयी, नारद उसके रूपको देखकर मोहित हो गये, जल और श्रीकृष्णकी प्यासकी बातको भूलकर उस सुन्दरीके पिताके पास पहुँच गये और उसके साथ अपना विवाह करनेकी प्रार्थना करने लगे। नारदके साथ उस युवतीका विवाह हो गया। कुछ दिनोंके बाद नारदजीके श्वसुर मर गये श्वसुरकी सब संपत्ति नारदजीको मिल गयी। नारदजीके तीन सन्तान होगयीं। पुत्र और धन सम्पदादि पाकर नारदजीने चार-र वर्ष एकसे सुखमें बिता दिये अचानक एक दिन नारदजीका बड़ा लड़का जलमें डूबकर

मरगया। जलके अहलेमें सब देश हुआ जा रहा था। नारदजी बचे हुए दोनों पुत्र और स्त्रीको लेकर उम्र ग्रामको छोड़े हुए जा रहे थे। एक स्थान पर जलके भँवरमें पड़कर नारदजी के ये दोनों पुत्र और स्त्री भी डूब गये। सँकड़ों चेष्टा करने पर भी नारदजी इनको रोक नहीं सके और किनारे पर आकर उनके लिये हाहाकार करने लगे। इसी समय न जाने किसने उनकी पीठपर कोमल हाथसे थपका और मानो यह कहा, कि—नारद ! कई घड़ी होगई तुम तो जल लेने गये थे ? कहा नारद ! जत्र कहाँ है ? कई एक घड़ी, नारदजीकी समझमें तो बारह वर्ष बीत गए हैं ! कई घड़ी में ही इतना बड़ा समय बीत गया। यही माया है ! आत्माके निकट तो न काल है, न स्त्री है न पुरुष ! गायक भीतर वर्तमान हैं, इसलिये ही हम सर्पमें रज्जुके भ्रमकी समान उसको पकड़नेके लिये दौड़ते हैं !

परन्तु सर्वसंहारकर्त्ता काल तो सबका ही ग्रास करेगा और ग्रास कर रहा है—कुछ भी बाकी नहीं छोड़ता। हम इस बातको देखते हुए भी नहीं देखने, समझते हुए भी नहीं समझते। वह पापीको खाता है, पापको खाता है, राजाको, मजाको, सुन्दरको, कुरूपको सबको ही खा जाता है, किसीको छोड़ता ही नहीं, सब ही उस एक अन्तिम गति विनाशकी ओरको दौड़े चले जा रहे हैं। हमारा ज्ञान, शिल्प, विज्ञान सब ही उस एक अनिवार्य गति मृत्युकी ओरको बढ़ा चला जा रहा है। इस तरङ्गकी गतिको कोई भी नहीं रोक सकता। इस विनाशाभिमुखी गतिको कोई एक मुहूर्तके लिये भी नहीं रोक सकता। हम उसको भूले रहनेकी चेष्टा कर सकते हैं। पक्षाघातग्रस्थ (लकवेके) रोगीकी समान सब प्रकारसे इन्द्रियसुखके द्वारा उसके भूले रहनेकी चेष्टा करते हैं—परन्तु वह हमको नहीं भूल सकता। सबनेवाले मुर्देको सुगन्धित

फूलोंसे ढककर रखनेसे वह कै दिन रहसंकता है ? एक दिन फूल कुपलाकर खिसक जायेंगे और मुरदा पहलेसे भी अधिक भयानक दीखने लगेगा । हमारा सब जीवन भी ऐसा ही है । हम अपने पुराने सँदेहुए घावको सोनेके कपड़ेमें लपेट कर रखनेकी चेष्टा कर सकते हैं, परन्तु एक दिन आवेगा, कि—जब वह सोनेका कपड़ा खिसक जायगा और वह घाव बड़ा ही भयानक स्पष्ट दीखने लगेगा ।

तो फिर क्या कया है ? जिस मायाके लिये हमारी सब दिशायें नष्ट होगी चलीजाती हैं, उस मायाको त्यागनेकी क्या कोई आशा ही नहीं है ? है, अवश्य है । वह सुनो—यमुनाके तटपर से मोहनकी वंशीकी मधुर शब्द सुनाई आरहा है । वह सुनो महाभायाके महा—समरके मध्यसे मेघगम्भीर बाणीमें प्राणोंको मोहित करनेवाले स्वरमें सुनायी आरहा है—

दैवी शेषा गुणमयी मम माया दुरत्यया ।

मामेव ये प्रपद्यन्ते मायामेतां तरन्ति ते ॥

मेरी इस दैवगुणमयी मायाके पार होना बड़ा ही कठिन काम है, जो मेरी शरण लेने हैं वे ही हम मेरी मायाके पार हो सकते हैं ।

हे थकेहुए और बोझसे पिचेहुए पथिकों ! आओ मैं तुम्हें सब पापोंसे मुक्त करूँगा और आश्रय दूँगा ।

इस अभय बाणीको—इस आनन्दकी बातको—इस रस भरे, तत्त्व को, सुननेके लिये हमें तयार होना होगा । मायाके मोहकोलाहल से चित्तको जरा स्थिर करना होगा । जिससे चित्त स्थिर हो, चित्तकी वृत्ति रुकजाय, उसका ही नाम योग है । इसलिये सब शास्त्रोंमें सब ग्रन्थोंमें सब साधुओंके मुखसे यही सुनते हैं, कि—योगकी साधना करो । शाक्त, शैव, सौर, गाणपत्य, और वैष्णव सब ही कहते हैं कि—योगके बिना मुक्ति नहीं हो सकती । वेद,

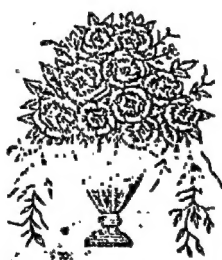
पुराण उपनिषद्, स्मृति आदि सबकी ही व्यवस्था है, कि-माया के पार जानेके लिये योगसाधना करनी होगी ।

एक श्रेणीके लोग कहते हैं, कि-यह तो हम जानते हैं । परन्तु एकसाथ संसारको छोड़कर स्त्री पुरुष बूढ़े माता पिता आदि परिवारको मार्गमें बैठाल वनमें जाकर योगी बन जाना अधर्म है । वनमें जाना अधर्म नहीं है, परन्तु हठसे योंही घर द्वारको छोड़ जाना अत्रय ही अधर्म है । तुम हम वनमें न जाकर स्त्री पुत्र माना पिता आदिको लिए ही बैठे रहें तो क्या कर सकते हैं ? मृत्युके जरा जरा अंगुली हिजाते ही सदाके लिये चलेजाते हैं । स्त्री पुत्र आदि भी हमको छोड़कर चले जा सकते हैं । यहाँ कौन किसका है ? हरएक स्वास पर, हृत्पकी हरएक धड़कन पर, अपनी हरएक हालतमें हम विचारते हैं, कि हम स्वाधीन हैं, परन्तु उसी क्षणमें हम देखते हैं, कि-हम स्वाधीन नहीं हैं, किन्तु हम प्रकृतिके मोल लिये हुए दास हैं-हम शरीर, मन, सकल चिन्तायें और सकल भावोंमें प्रकृतिके कीनदास हैं, तो भी हम संसारके कर्त्ता धर्त्ता बनकर, सबको त्यागकर संसारको छोड़नेमें अधर्म समझते हैं, यही तो माया है । मायाकी फाँसीको काटना क्या सहज है ।

तो फिर उपाय क्या है ? संसारको छोड़ नहीं सकते तो फिर काम कैसे होगा ? संसारको तो छोड़ ही नहीं सकते । स्त्री पुत्र आदिके बीचमें रहकर कर्त्तव्यका पालन करनेसे ही काम बनेगा । इस शुभ संयोगके लिये हमारे पुरातन ऋषि साधन-तत्त्वके स्वर्गीय द्वारको खोलगये हैं । उनकी कृपासे अभी तक वह तत्त्व-वह सार-रत्न हिन्दुओंके घरोंमें-हिन्दुओंके हृदयोंमें-हिन्दुओंके साधनासाधन्यमें विद्यमान है । हम इस पुस्तकमें गृह-स्थोंके लिये उन ही सब उपायोंको बतानेका यत्न करेंगे ।

विद्य-गृहस्थों ! अनन्त मार्गके घटोद्घात ! आओ हम कुछ यत्न, कुछ चेष्टा करके अपने पशुजीवनकी कुछ उन्नति करें । हम जो कुछ हैं, उसका अनुभव करें । बहुत्वपूर्ण जगत्में उस एक अखण्ड स्वरूपको देखनेकी चेष्टा करें । एकमात्र योगसाधनाके द्वारा ही यह होसकता है ।

विनीत निवेदक—रचयिता ।



ॐ श्रीः ॐ

भूमिका

क्या मनुष्यके जन्मका कोई उद्देश्य ही नहीं है ? क्या कुछ वर्षों तक खाना पीना सोना आदि आपशुसाधारण कामोंके लिये ही है ? मनुष्य किस लिये जन्म लेता है ? किस अज्ञानान्धकार में के परदेके भीतरसे, किस अज्ञात मार्गसे, बिना निमन्त्रणके—बिना ही बुलाये आकर कुछ वर्षों का बिता देता है, इसके बाद फिर किस मार्गसे किस प्रकार कहाँ चला जाता है । उस समय कितना ही घबड़ाकर कितना ही डुकारो—कितने ही आदरके साथ निमन्त्रण दो—फिर लौटकर नहीं आता । यहाँ जिनको माणोंकी रस्सीसे बाँधकर रखता था, जिनके सुखके लिये अपना बलिदान करनेको तयार रहता था, उनको ही छोड़ कर चला जाता है और फिर लौटकर आना नहीं चाहता । तो फिर किसलिये आया था ? क्यों चला गया ? इस आने जानेका—इस कुछ वर्षोंके नियमित मनुष्यजीवनका क्या कुछ उद्देश्य ही नहीं है ?

यदि कुछ उद्देश्य नहीं है तो फिर यह आना जाना क्यों है ? किसी उद्देश्यके बिना जीवनयज्ञकी इतनी तयारी क्यों है ? बिना उद्देश्यके जीवनयज्ञकी सफलताके लिये अतिवृत्ति, उद्धाता, सदस्य और आचार्यकी आवश्यकता क्यों है ? क्या बिना उद्देश्यका वा बिना प्रयोजनका भी कोई काम होता है ?

मनुष्यजीवनका कोई उद्देश्य अवश्य है और वह उद्देश्य मुक्ति है । किसकी मुक्ति ? मेरी, मैं कौन हूँ ? सोऽहम् । तो मुक्ति का क्या प्रयोजन है ? सीपीमें स्वानि नक्षत्रका जल पड़ता है । सीपीमेंका कीड़ा अपने दोनों आन्तरणके मलिन बन्धनमें उस

स्वातीके जलको घोंघकर बैठजाता है और स्वातीके जलका मोती बन जाता है । वह कीड़ा सागरमें उत्पन्न हुआ है और सागरके भीतर ही हुआ पड़ा रहता है उसके पेटमें एक बिन्दु जल मोती बना हुआ है । वह जिससमय अपने बाहुबन्धनको छोड़देगा, उस समय जलका मोती जलमें गिरकर जल ही होजायगा उस समय जल होकर जलके साथ मिलकर मुक्त होजायगा । हम जीव हैं, हम भी किसी स्वाती नक्षत्रकी समान किसी एक क्षण (मूर्त) में महाभाषाके उदरमें घुसकर जीव बन बैठे हैं । महाभाषाके उस कराल कालकवलसे उद्धार पाकर अनन्तकी गोदीमें गिरते ही मुक्त होजायेंगे । स्वाती नक्षत्रका वह जल ही मोती बनगया है, इसलिये इस समय उसको व्यक्त जल नहीं कहसकते । अनन्तका वह कण ही जीव बनजाता है, प्रकृतिके बाहुबन्धनमें पड़गया है, इसलिये ही इस समय वह अव्यक्त है । आत्मापान्न अव्यक्त ब्रह्म है । बाहरी और भीतरी प्रकृतिको वशमें करके आत्माके इस ब्रह्मभावको व्यक्त करना ही जीवनका लक्ष्य व उद्देश्य है ।

जिसको भूमि, जल, तेज, वायु वा आकाश नहीं कहसकते, इन्द्रिय वा इन्द्रियोंकी समष्टि नहीं कहसकते और जो सुषुप्तिकालमें एकमात्र शेष रहता है और जो महाप्रलयमें भी एकमात्र शेष रहता है वही आत्मा है । आत्मा ब्राह्मण, क्षत्रिय आदि किसी वर्णके भीतर नहीं है । वर्णाश्रमका आचार वा धर्म उसका नहीं है । ध्यान धारणा आदिमें भी उसका योग नहीं है वह देहरूप नहीं है । अध्यासके बादल फटते ही वह केवल एकमात्र शेष रहजाता है उसके माना पिता नहीं हैं, स्वर्गादि लोक नहीं हैं, वेद नहीं हैं, यज्ञ नहीं हैं और तीर्थ भी नहीं हैं । सुषुप्तिके समय सबका विलय होजाने पर भी केवल वही शेष रहता है । वह सच्चिदानन्दमय है । जो स्वयं सव्यपदायोंका द्रष्टा है, जिसको कोई भी

देख नहीं सकता। जो बुद्धि आदि अन्तःकरणोंको प्रकाशित करता है, बुद्धि आदि अन्तःकरण जिसको प्रकाशित नहीं कर सकते, वही आत्मा पुरुष है। जिससे यह विश्व व्याप्त हो रहा है, जिसको कोई भी व्याप्त नहीं कर सकता। अमावस्य यह सब जगत् जिसकी आभासे भास रहा है वही आत्मा है। देह, इन्द्रिय, मन, बुद्धि आदि जिसकी समीपतासे प्रेरित होकर सेवककी समान अपने २ काममें लगे हुए हैं, वही आत्मा है। अहङ्कारसे लेकर देहपर्यन्त सब पदार्थ और सुख आदि सब विषय, घटपटकी समान जिसके द्वारा जानेजाते हैं वह नित्यबोधस्वरूप पुरुष ही आत्मा है आत्मा पुराण, निरन्तर, आनन्दस्वरूप है। सर्वदा एकरूप और शान्तमात्र है। आत्मा अपनी आभासे सब विश्वको प्रकाशित करके सर्वस्वभाव बुद्धिरूप, त्वाहाके भीतरके अव्यक्ताकाशमें सूर्यकी समान प्रकाशित हो रहा है। आत्मा मन, अहङ्कार, देह, इन्द्रिय और प्राण इन सभीकी क्रियाको जानता है। आगमें तपाया हुआ लोहा और अग्नि जैसे एकाकार होजाते हैं अर्थात् अग्निकी दाहिका शक्ति लोहमें और लोहेका भारापन आदि अग्निमें आरोपित होजाता है, ऐसे ही आत्मा वा पुरुष अन्तःकरण आदि प्रकृतिके साथ एकत्र होनेके कारण दोनों दोनोंके गुणोंको पाजाते हैं, तथापि आत्मा एकाकी है, नित्य है। घड़ा फूटजाने पर जैसे उसके भीतरका आकाश नष्ट नहीं होता है, ऐसे ही जड़ देहादिके नाशसे आत्माका नाश नहीं होता है।

हम मायाके परदेसे ढके जाकर अपने आपको भूल गये हैं। माया क्या है ? अन्त इन्द्रिये मनुष्यको खेचकर बाहर ले जाती हैं। जहाँ किसी प्रकार भी सुख नहीं मिलता, जहाँ मनुष्य सुख को खोजता फिरता है। अनन्त युगोंसे हम सब यह उपदेश पाते चले आ रहे हैं, कि—यह सब प्रपञ्च वृथा है, परन्तु हम सीखते

कुछ नहीं। अपने आप उद्योग किये बिना कोई नहीं सीख सकता। मालूम होना है, कि हमें जयन्तक बड़ी भारी टुंकार नहीं लगेगी। हम तब तक इधरको प्रवृत्त नहीं होंगे। क्या हम चोट खाकर ही सीखेंगे ? नहीं ऐसा भी नहीं होना। जैसे पतङ्गा बार-बार अमिकी ओरको दौड़ता है तैसे ही हम भी बार-बार विषयोंकी ओरको दौड़ कर जाते हैं। कुछ भी सुख नहीं पाते तथापि बार-बार नये-नये बत्साह से विषयोंकी ओरको दौड़ते हैं। अन्तमें थोड़ा पाकर हाथ पैर तोड़कर मर जाते हैं, यही माया है।

पुराणमें मायाकी एक बड़ी सुन्दर कहानी है। एक दिन नारदजी ने श्रीकृष्णजीके पास जाकर कहा, कि—भगवन् ! माया क्या पदार्थ है ? इसको तो मैं समझकर भी नहीं समझ पाता। श्रीकृष्णने कीमल मुस्कुरानके साथ कहा, कि मायाके स्वरूपको समझने ही माया मर जाती है, जीव मुक्त हो जाता है। अच्छा तो चलो मृत्यु-लोकमें घूम आवें हमारा एक काम है।

नारद और श्रीकृष्ण कितनी ही दूर तक चले गये बहुत दूर पहुँच कर श्रीकृष्णने कहा, कि, मुझे बड़ी प्यास लगी है—थोड़ासा जल लासकते हो नारदजी जल ढूँढ़नेको चले दियो। सामने ही ग्राम था, तहाँ एक गृहस्थके घर जाकर जल माँगा। एक सुन्दरी युवती जल लेकर आयी, नारद उसके रूपको देखकर मोहित होगये, जल और श्रीकृष्णकी प्यासकी बातको भूलकर उस सुन्दरीके पिताके पास पहुँच गये और उसके साथ अपना विवाह करनेकी प्रार्थना करनेलगे। नारदके साथ उस युवतीका विवाह होगया। कुछ दिनोंके बाद नारदजीके श्वसुर मर गये श्वसुरकी सज संपत्ति नारदजीको मिल गयी। नारदजीके तीन सन्तान होगयीं। पुत्र और धन सम्पदादि पाकर नारदजीने बारहवर्ष एकसे सुखमें बिता दिये अचानक एकदिन नारदजीका बड़ा लडका जलमें डूबकर

परगया। जलके अहलेमें सब देश दूबा जा रहा था। नारदजी बचे हुए दोनों पुत्र और स्त्रीको लेकर उस ग्रामको छोड़े हुए जा रहे थे। एक स्थान पर जलके भँवरमें पड़कर नारदजी के ये दोनों पुत्र और स्त्री भी डूब गये। सैंकड़ों चेष्टा करने पर भी नारदजी इनको रोक नहीं सके और किनारे पर आकर उनके लिये हाहाकार करने लगे। इसी समय न जाने किसने इनकी पीठपर फाँमल हाथसे थपका और मानो यह कहा, कि—नारद ! कई घड़ी होगई तुम तो जल लेने गये थे ? कबो नारद ! जन कहाँ है ? कई एक घड़ी, नारदजीकी समझमें तो बारह वर्ष बीत गए हैं। कई घड़ी में ही इतना बड़ा समय बीत गया। यही भाग्य है। आत्माके निकट तो न काल है, न स्त्री है न पुरुष ! पायाके भीतर वर्तमान है, इसलिये ही हम सर्पमें रज्जुके भ्रमकी समान उसको पकड़नेके लिये दौड़ते हैं।

परन्तु सर्वसंहारकर्त्ता काल तो सबका ही आस करेगा और भ्रम कर रहा है—कुछ भी बाकी नहीं छोड़ेगा। हम इस बातको देखते हुए भी नहीं देखने, समझने हुए भी नहीं समझने। वह पापीको खाता है, पापको खाता है, राजाको, मजाको, सुन्दरको, कुरूपको सबको ही खा जाता है, किसीको छोड़ता ही नहीं, सब ही उस एक अन्तिम गति विनाशकी ओरको दौड़े चले जा रहे हैं। हमारा ज्ञान, शिष्य, विज्ञान सब ही उस एक अनिवार्य गति मृत्युकी ओरको बढ़ा चला जा रहा है। इस तरङ्गकी गतिको कोई भी नहीं रोक सकता। इस विनाशाभिमुखी गतिको कोई एक मुहूर्तके लिये भी नहीं रोक सकता। हम उसको भूले रहनेकी चेष्टा कर सकते हैं। पञ्चावातग्रस्य (लकवेके) रोगीकी समान सब प्रकारसे इन्द्रियमुखके द्वारा उसके भूले रहनेकी चेष्टा करते हैं—परन्तु वह हमको नहीं भूल सकता। सड़नेवाले मृदेको सुगन्धित

फूलोंसे ढककर रखनेसे वह कै दिन रहसकता है ? एक दिन फूल कुपलाकर खिसक जायेंगे और मुरदा पहलेसे भी अधिक भयानक दीखने लगेगा । हमारा सब जीवन भी ऐसा ही है । हम अपने पुराने सहेजुए घावको सोनेके कपड़ेने लपेट कर रखनेकी चेष्टा करसकते हैं, परन्तु एक दिन आवेगा, कि—जब वह सोनेका कपड़ा खिसक जायगा और वह घाव बड़ा ही भयानक स्पष्ट दीखने लगेगा ।

तो फिर क्या क्या है ? जिस मायाके लिये हमारी सब दिशायेँ नष्ट हो-ी बलीनानी हैं, उस मायाको त्यागनेकी क्या कोई आशा ही नहीं है ? है, अवश्य है । वह सुनो—यमुनाके तटपर से मोहनकी वंशीकी मधुर शब्द सुनाई आरहा है । वह सुनो महामायाके महा—समरके मध्यसे मेघगम्भीर बाणीमें प्राणोंको मोहित करनेवाले स्वरमें सुनायी आरहा है—

दैवी छेपा गुणमयी मम माया दुरत्यया ।

मायेव ये प्रपद्यन्ते मायामेतां तरन्ति ते ॥

मेरी इस दैवगुणमयी मायाके पार होना बड़ा ही कठिन काम है, जो मेरी शरछ लेते हैं वे ही हम मेरी मायाके पार होसकते हैं ।

हे थकेहुए और बोझसे पिचेहुए पथिकों ! आओ मैं तुम्हें सब पापोंसे मुक्त करूँगा और आश्रय दूँगा ।

इस अभय बाणीको इस आनन्दकी बातको इस रस भरे तरव को सुननेके लिये हमें तयार होना होगा । मायाके मोहकोलाहल से चित्तको जरा स्थिर करना होगा । जिससे चित्त स्थिर हो, चित्तकी वृत्ति रुकजाय, उसका ही नाम योग है । इसलिये सब शास्त्रोंमें सब ग्रन्थोंमें सब साधुओंके मुखसे यही सुनते हैं, कि—योगकी साधना करो । शाक्त, शैव, सौर, गणपत्य, और वैष्णव सब ही कहते हैं कि—योगके बिना मुक्ति नहीं हो सकती । वेद,

पुराण उपनिषद्, स्मृति आदि सबकी ही व्यवस्था है, कि-माया के पार जानेके लिये योगसाधना करनी होगी ।

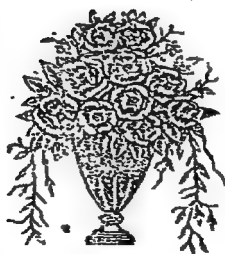
एक श्रेणीके लोग कहते हैं, कि-यह तो हम जानते हैं । परन्तु एकसाथ संसारको छोड़कर स्त्री पुरुष बूढ़े माता पिता आदि परिवारको मार्गमें बैठाल वनमें जाकर योगी बन जाना अधर्म है । वनमें जाना अधर्म नहीं है, परन्तु वृद्धों की घर द्वारको छोड़ जाना अत्यन्त ही अधर्म है । तुम हम वनमें न जाकर स्त्री पुत्र माता पिता आदिको लिए ही बैठे रहें तो क्या कर सकते हैं ? मृत्युके जरा जरा अंगुली हिताते ही सदाके लिये चलेजाने हैं । स्त्री पुत्र आदि भी हमको छोड़कर चले जा सकते हैं । यहाँ कौन किसका है ? हरएक रवास पर, हृदयकी हरएक धड़कन पर, अपनी हरएक क्षणतमें हम चिन्तारत हैं, कि हम स्वाधीन हैं, परन्तु उसी क्षणमें हम देखते हैं, कि-हम स्वाधीन नहीं हैं, किन्तु हम प्रकृतिके मोल लिये हुए दास हैं-हम शरीर, मन, स्रज्ज चिन्तायें और स्रज्ज भावोंमें प्रकृतिके क्रीनशस हैं, तो भी हम संसारके कर्त्ता धर्त्ता बनकर, सबको त्यागकर संसारको छोड़नेमें अधर्म समझने हैं, यही तो माया है । मायाकी फाँसीको काटना क्या सहन है ।

तो फिर उपाय क्या है ? संसारको छोड़ नहीं सकते तो फिर काम कैसे होगा ? संसारको तो छोड़ ही नहीं सकते । स्त्री पुत्र आदिके बीचमें रहकर कर्त्तव्यका पालन करनेसे ही काम बनेगा । इस शुभ संयोगके लिये हमारे पुरातन ऋषि साधन-तत्त्वके स्वर्गीय द्वारको खोलगये हैं । वनकी कृपासे अभी तक वह तत्त्व-वह सार-रत्न हिन्दुओंके घरोंमें-हिन्दुओंके हृदयोंमें-हिन्दुओंके साधनासाधन्यमें विश्रमान है । हम इस पुस्तकमें गृह-स्थोंके लिये वन ही सब उपायोंको बतानेका यत्न करेंगे ।

[ज]

प्रिय गृहस्थों ! अनन्त मार्गके दटोड़िये ! आओ हम कुछ यत्न, कुछ चेष्टा करके अपने पशुजीवनकी कुछ उन्नति करें । हम जो कुछ हैं, उसका अनुभव करें । बहुत्वपूर्ण जगत्में उस एक अखण्ड स्वरूपाको देखनेकी चेष्टा करें । एकमात्र योगसाधनाके द्वारा ही वह होसकता है ।

विनीत निवेदक—रश्मिता ।



॥ ॐ तत्सद्-ब्रह्मणे नमः ॥

सहज-योगाभ्यास

अर्थात्

गृहस्थकी योगशिक्षा

योगपरिचय

योगकी शिक्षासे पहले, योग क्या वस्तु है ? पहले इस बात को अच्छे प्रकारसे समझलेना उचित है, क्योंकि—जिस बातको सीखना है, उसका परिचय, उसकी अवस्था और उसके स्वरूप को अच्छे प्रकारसे बिना जाने उसको सीखा ही कैसे जायगा ? कोई २ कहते हैं, कि—योग बड़ा ही गहन और जटिल विषय है, उसको सीखना तो बड़ा कठिन है। कोई २ कहते हैं, कि—योगको सीखनेके लिये संसारको छोड़कर अनन्त अन्धकारपूर्ण किसी पहाड़की गुफामें अथवा जनहीन निर्जन वनमें जाना पड़ता है। स्त्री पुत्र आदि कुटुम्ब परिवारकी माया ममता छोड़नी पड़ती है। कोई २ कहते हैं, कि—योगको सीखनेका कोई उपाय ही नहीं है, कलियुगमें कोई योग सिखानेवाला मिलता ही नहीं। कोई कहते हैं, कि—योगशास्त्रके मुख्य ग्रन्थका तो अभी पता ही नहीं चलता, जबतक वे ग्रन्थ न मिलजायें तबतक योगको सीखनेका कोई उपाय ही नहीं है। कोई २ तो ऐसा कहनेका भी साहस करते हैं, कि—पाँच रुपये दौ और हम योग सिखा देंगे, साथ ही जीवात्मासे परमात्माको मिलादेंगे। ऐसी २ बातें देख सुनकर लोग योगको हौआ मानकर इससे कोसों दूर भागते हैं, परन्तु योगको सीखनेकी उनकी आकांक्षा दूर नहीं होनी इसका कारण बताना भी कुछ कठिन नहीं है। योगमें दुःख-

बिहीन निरवाच्छन्न सुख मिलता है, सुखका अनुभव सबको ही हो जाता है । कोई कुछ भी कहे, परन्तु योग होना नहीं है और बालकके हाथमें धरा हुआ लड्डू भी नहीं है । सीखनेसे सीखा जा सकता है और न सीखने पर हमारे कार्योंकी समान अपने आप ही उसका भी अभ्यास भी नहीं होसकता ।

योग जटिल या गुप्त विषय नहीं है, जरा ध्यान देकर यत्न-पूर्वक अभ्यास करने पर योग अवश्य ही सीखा जासकता है । योग सीखनेके लिये संसार और स्त्री पुत्र आदिको त्यागकर निर्जन वनमें या पहाड़की गुफामें जाना ही आवश्यक होता तब तो कभी किसीने योगशिक्षा पायी ही नहीं होती और योगविद्या आजतक अन्धकारमें ही पड़ी होती क्योंकि- जिनको योगका कुछ परिचय ही नहीं है, जो कामना और वासनाओंमें जड़ेहुए हैं, जो मायाके मोहजालमें बंधेहुए हैं, वे स्त्री पुत्र आदि कुटुम्ब परिवारको छोड़कर वनमें कैसे जासकते ह ? मायाकी फाँसोंको- वासनाके बन्धनको कैसे काटसकते हैं इससे प्रतीत होता है, कि-पहले योगशिक्षा है और उसके बाद संसारका त्याग है । इसलिये संसारमें रहकर ही-स्त्री पुत्र आदिसे संबन्ध रखतेहुए ही योग सीखा जाता है और योगसाधना की जासकती है ।

योगशास्त्र किसी अन्धेरी कोठरीमें नन्द नहीं पड़ा है। योगके मुख्य ग्रन्थ तो यह विशाल प्रकृति है । चन्द्र सूर्य और तारागणों से शोभायमान आकाशमण्डल और जीव-जन्तु-वृक्ष आदिसे ढके तथा नद-नदियोंसे घिरेहुए भूमण्डलसे हम योगशिक्षाकी सामग्री इकट्ठी करसकते हैं ।

दशपाँच रुपये तो क्या यदि इस सब पृथ्वीका राज्य भी बदलेमें देदिया जाय तब भी कोई जीवात्मा-परमात्माके मिलनका दर्शन नहीं करासकता, वह तो अपनी साधनासे अपनी अन्तर्दृष्टिके विकासमें ही दाखता है। जबतक साधकमें अपनी साधनाके बलसे

यह शक्ति उत्पन्न नहीं होती तब तक कोई किसीको नहीं दिखा सकता । पूर्णतम ईश्वर महायोगीश्वर भगवान् श्रीकृष्णीने एक दिन अर्जुनको उचित उपदेशके द्वारा कुछ तयार करके और बड़े ही अनुरोधसे दिव्य दृष्टि देकर परमात्मभाव दिखाते हुए कहा था, कि—

न तु मां शक्यसे द्रष्टुमनेनैव स्वचक्षुषा ।

दिव्यं ददामि ते चक्षुः पश्य मे योगमैश्वरम् ॥

हे सखे ! अपने इस स्थूल नेत्रसे ही तू मेरे परमात्मभावको नहीं देखसकता, मैं तुझे दिव्य नेत्र देता हूँ, उससे तू मेरी योग-विभूतिको देख !

परन्तु अर्जुन खरीखा शिष्य भी उस परमात्मविभूति देखनेमें स्थिर न रहसका, किन्तु व्याकुलचित्त होकर अनन्तसे सान्त होनेके लिये प्रार्थना करने लगा, कि—

अष्टपृथ्वं हृषितोऽस्मि दृष्ट्वा भयेन च मन्थयितं मनो मे ।

तदेव मे दर्शय देव रूपं प्रसीद देवेश जगन्निवास ॥

हे देवेश ! पहले न देखेहुए हम विश्वरूपको देखकर मैं प्रसन्न तो हुआ, परन्तु मेरा मन भयके मारे व्याकुल होगया है, इसलिये मुझे अपना वह पहला ही रूप दिखाइये, हे जगदाधार ! मेरे ऊपर प्रसन्न हजिये ।

हम तुम तो लुप्त मनुष्य हैं ! रुपयेके बदलेमें उस रूपको कैसे दिखासकते हैं ? उसको तो धारण करनेकी भी शक्ति हममें नहीं है ! इसलिये जो परमात्मदर्शन करानेका दावा करते हैं वे पाखंडी हैं । हाँ योगशास्त्रके एक कौशलके द्वारा केवल एक प्रकाशकी रेखा दिखायी जासकती है । उस प्रकाशको देखना वा दिखाना, कोई भी पुरुष जरासा यत्न करनेसे सीख सकता है, वह साधना इस पृथक्क्रममें आगे लिखदी गई है ।

योगशिक्षा कठिन नहीं है। योगका उपदेश करनेवालोंका भी सर्वथा अभाव नहीं होगया है। फिर लोग योग सीखते क्यों नहीं ? इसके लिये कुछ धर्मज्ञान, कुछ न्यायनिष्ठा, कुछ दृढ़ता और कुछ अभ्यासपटुता होनी चाहिये। अब योग क्या वस्तु है, पहले इसकी ही अलोचना करेंगे। योगका अठारह प्रकारका अर्थ है उतने अर्थका बोझा उठाकर हम कष्ट पाना नहीं चाहते। योगके ग्रन्थोंमें पातञ्जल दर्शन एक मामाणिक और दार्शनिक ग्रन्थ है, उसमें लिखा है—

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।”

मनकी वृत्तिओंके निरोधका नाम योग है। मान भितनी सहज मालूम होती है, पास्तयमें उतनी सहज नहीं है, इसलिये इसकी विस्तारसे आलोचना करनेकी आवश्यकता है।

यदि चित्तकी वृत्तिके निरोधका ही नाम योग है, तो चित्त क्या है ? चित्तकी वृत्ति किसको कहते हैं ? और उसका निरोध करना क्या पदार्थ है ? यह समझना होगा, तब ही समझमें आवेगा, कि योग क्या पदार्थ है और चित्तवृत्तिके निरोधकी शिक्षाके लिये ही योगशिक्षा वा योगसाधना करनी होगी।

❀ चित्त और चित्तकी वृत्ति ❀

चित्त और चित्तकी वृत्ति कहनेसे हम किस वस्तुको समझे ? चित्त मनस्वरूप है—वृत्तियें उसकी तरङ्गरूप हैं। जब वादरके कुछ कारण उसके ऊपर काम करने लगते हैं, उसी समय वे रूप धारण करते हैं, हम जिसको जगत् कहते हैं वह सब ये चित्तकी वृत्तियें हैं। इस बातको और भी स्पष्ट करके बताना होगा। पातञ्जल दर्शनके टीकाकार कहते हैं, कि—“विषयसम्बन्ध-चित्तस्य या परिणतिः सा वृत्तिः।” विषयोंके सम्बन्धसे चित्तका

जो परिणाम होता है उसका ही नाम वृत्ति है। यहाँ एक नदीकी घात याद करनी चाहिये हम नदीकी तलीको नहीं देखपाते, उसके न दीखनेका कारण यह है कि—उसके ऊपर जोटी २ तरङ्गें बनी रहती हैं। यदि जल स्थिर होता तो हम उस नदीकी तलीको देखसकते यह जल क्रममे तरङ्गें उठनेके कारण चञ्चल होरहा है, इसलिये ही हम तलीको नहीं देखपाते अब समझो, कि—नदीकी तली ही हमारा वास्तविक स्वरूप है। नदी चित्त है और बुलबुले वा तरंगें उसकी वृत्तियें हैं। नदीमें जो तरङ्गें उठती हैं वह नदीकी तलीमेंसे ही उठता है, जब ऊपर आती हैं तब ही हम उनको देखपाते हैं। यह जो गाड़ी घर २ करती हुई चली गयी, जितने लोगोंके पासको होकर गई, उन सबोंको ही उस गाड़ीके जानेकी खबर नहीं है, यदि सबको खबर होती तो बहुतसे उससे लगेदूरसे क्यों हांजाते ? वे सब ही वचमाते। बहुतसे अधरको देखरहे थे तब भी उनको वह गाड़ी नहीं दीखी, इसका क्या कारण है ? कारण यही है, कि—मन दर्शनेन्द्रिय (चक्षु) से संपृक्त नहीं था, इसलिये पहले बाहरका यन्त्र, फिर इन्द्रिय, इन दोनोंसे मन युक्त होना चाहिये। मन जो अतुभय करता है उसका संस्कार लेकर निश्चयात्मिका बुद्धिके पास पहुँचा देता है, उसके पहुँचते ही बुद्धिमेंसे उसकी एक प्रतिक्रिया होती है, इस प्रतिक्रियाके साथ अहंभाव जाग उठता है। वह क्रिया और प्रतिक्रिया मिलकर जीवात्माके पास पहुँचते हैं। उस समय जीवात्मा इस समाष्टरूप क्रिया और प्रतिक्रियाको एक वस्तुरूपसे पाता है। इन्द्रियें, मन, निश्चयात्मिका बुद्धि और अहङ्कार मिलकर जो कुछ होता है उसको अन्तःकरण कहते हैं। चित्त नामक मनके भीतर वे सब गिन्न २ प्रतिक्रियारूप हैं। चित्तके भीतरके इस सब चिन्तामवादको वृत्ति कहते हैं।

अब यह जानना चाहिये, कि चिन्ता किमको कहते हैं। चिन्ता माध्याकर्षण वा विकर्षण शक्तिकी समान एक शक्ति है। प्राकृतिक शक्तिके अक्षय भण्डारमेंसे यह शक्ति लीगयी है। चित्त इस शक्तिको ग्रहण करना है और जब वह भौतिकशक्तिके दूसरे छोर पर पहुँचती है तब उसको चिन्ता कहते हैं। यह शक्ति जीवके स्वायेदुष्ट पदार्थोंमेंसे संग्रह की जाती है। स्वायेदुष्ट पदार्थोंकी शक्तिसे ही शरीरकी गति इत्यादि शक्ति होती है और चिन्तारूप अतिमृदुम शक्ति भी इससे ही उत्पन्न होती है। इसलिये मन चैनन्य नहीं है, परन्तु चैतन्यमयसा प्रतीत होना है। चैतन्यमय प्रतीत होनेका कारण यह है, कि—चैतन्यमय आत्मा उसके पीछे लगाहुआ है। तात्पर्य यह है, कि—जो 'मैं' है वह आत्मा है—मन केवल एक यंत्र है, उस यंत्रके द्वारा हम बाहरी जगत्का अनुभव-मात्र करते हैं।

यह मन तीन प्रकारकी अवस्थाओंमें रहता है। शास्त्र कहता है, कि—सत्त्व, रज, तम इन तीन गुणोंमें ये तीन प्रकारकी अवस्थाएँ होती हैं। मन जब शान्त होना है, निर्मल होता है, स्थिर होता है तब उसको सत्त्वगुणकी अवस्था कहते हैं यही मनकी स्वाभाविक अवस्था है। नदीका जल निर्मल और शान्त होने पर जैसे उसकी तली दीखती है ऐसे ही मनके निर्मल और शान्त होने पर उसकी तली अर्थात् चिद्धन, निरञ्जन आत्माका दर्शन होता है। दूसरी अवस्था रजोगुण है, इस अवस्थामें मन बाहरके कामकाजको लेकर बड़ा ही व्यस्त होता है। इस अवस्थामें केवल प्रभुता और भोगकी इच्छा होती है। इसमें चित्त बराबर चञ्चल रहता है, इसलिये ही अत्यन्त मलिन न होने पर भी चञ्चलताके कारण चित्तकी तली वा निरञ्जन आत्माका दर्शन नहीं होता। इसके बाद तमोगुणकी तीसरी अवस्था है। नदीके जलको घँघोला देनेके साथ इस अवस्थाकी तुलनाकी जासकती है,

पशुओंका मन ऐसा ही होता है, उसमें नित्य अन्धकार भरा रहता है। भोजन, निद्रा, स्त्री पुत्रोंका पालन और खाने पीनेके पदार्थों को इकट्ठा करनेके सिवाय जगत्में कोई और काम है, कोई और उच्च चिन्ता है, कोई ऊँचा उद्देश है, यह बात उनके मनमें आती ही नहीं। पशुओंके ऐसे मनकी समान ही तमोगुणी मनुष्योंका भी मन होता है।

नदीके जलकी स्वाभाविक अवस्था जैसी निर्मल होती है, चित्तकी स्वाभाविक अवस्था भी ऐसी ही निर्मल होती है। मट्टी आदिके मेलसे जैसे जल गदला हो जाता है, जैसे वायुके संयोगसे वह जल चंचल हो जाता है, ऐसे ही चित्त सदा सत्त्वगुणमय, निर्मल और शान्त होने पर भी तमोगुणके संयोगसे विशेष भलिन और रजोगुणके संयोगसे चंचल होजाता है। इसलिये ही हम स्वरूपावस्थाको नहीं समझ सकते। चित्त सदा ही अपनी स्वाभाविक पवित्र अवस्थाको फिर पानेके लिये चेष्टा करता है, परन्तु इन्द्रियें सदा बाहरको घसीटकर लेजानेके लिये खेंचती रहती हैं। इस बाहरको जानेकी प्रवृत्तिकी रोकनेका ही नाप योग है। इस खिचावटका— इस सदा चंचल प्रवृत्तिका-दमन होने पर ही मनुष्य अपने स्वरूप को जान सकता है उस समय प्रकृति उसकी दृष्टिमें अतितुच्छ मालूम होती है। जैसे सोना और चाँदी पहले मट्टी आदिसे सने हुए होते हैं, अन्तमें उच्चम प्रकारसे धुलकर तेजोमय हो चमकने लगते हैं, ऐसे ही देही आत्मतत्त्वका दर्शन करके एक, स्वरूप, कुतार्थ और दुःखसे मुक्त होजाता है, उस समय वह कालको भी जीत लेता है, और सब ज्ञान एक मुहूर्तमें उसके सामने आकर खड़ा होजाता है, आत्मा अपनी खोई हुई महिमाको फिर पाजाता है।

चित्तकी वृत्तिकी अवस्था भी कह सकते हैं। योगशास्त्रमें उस वृत्ति वा अवस्थाको पाँच भागोंमें बाँटा है यथा—चित्स मूढ,

विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध, यादरी वस्तुओं की चाहना में चित्त जिस समय चल रहा मान हो घटता है, जिस समय एक विषयका विचार करते ही और दश विषय आकर उपस्थित हो जाते हैं उस समय चित्तकी क्षिप्त अवस्था होती है, कर्त्तव्य अकर्त्तव्यका ज्ञान न हो कर केवल शत्रुके वशमें होकर काम करते फिरनेका नाम मूढ़ अवस्था है, कभी शत्रुके वशमें कभी बड़ी भारी चिन्तामें, कभी वासनाकी आगमें और कभी धर्माभ्युत्थमें मग्न हो जानेका नाम विक्षिप्त अवस्था है। इस अवस्थामें, मन अपने केन्द्र ही ओरको जानेकी चेष्टा करता है परन्तु इन्द्रियोंकी खिचावटसे बीचमें ही फिसल पड़ता है, फिर जाता है फिर फिसल जाता है। जब आत्माका एक भावसे एकानन होकर ध्यान किया जाता है तबही एकाग्र अवस्था होती है निरुद्ध अवस्थामें चित्त अपनी कारणीभूत प्रकृतिमें विलीन और किये हुए कामकी समान निश्चेष्ट होता है जहाँ हुए डोरेकी समान केवल संस्कारभावको प्राप्त होता है उस समय उस चित्तमें कोई विसदृग परिणाम नहीं दीखता आत्माके अस्तित्वसे ही उस समय पूर्णज्ञानवान् और आनन्दमय होता है निरुद्ध अवस्थामें विश्व प्रकृतिमें लीन होजाता है, परन्तु आत्मा के समीपमें उस प्रकृतिका काम समाप्त होजाता है, क्योंकि—इन्द्रियें फिर उसको नहीं चाहती हैं। वे उस समय समग्राम कर अपने केन्द्रमें आकर खड़ी होगयी हैं आत्मा उस समय प्रकृतिके स्वरूपको देखनेसे मुक्त है। प्रकृतिका काम भी निबटगया है, वह जो आत्मस्वरूपको भूलेहुए जीवात्माको प्रीटा करानेमें लगी हुई थी, जितने भी प्रकारका भोग है वह उसको करा रही थी, जितने प्रकारकी भी अभिव्यक्तियें और विकार हैं वे सब दिखा रही थी—वह सब समाप्त होजाता है। उस समय वह करुणामयी जिस मार्गसे आयी थी उसी मार्गसे लौटजाती है। जिन सकल क्रियाओंके द्वारा यह वि. की निरुद्ध अवस्था आकर प्राप्त होती है

तथा दूसरी चारों अवस्थायें दूर हो जाती हैं और जीवनके कर्त्तव्य मार्गको भूले हुए मनुष्य फिर देख पाते हैं, उन सब क्रियाओंके अभ्यास वा शिक्षाका नाम योगसाधना है। तात्पर्य यह है, कि चित्त और विद्याकी वृत्तियोंको निरुद्ध अवस्थामें ले आना ही योगका उद्देश्य है।

गृहस्थकी योगसाधना

बहुतसे लोगोंसे सुननेमें आता है, कि—यह तो हम मानते हैं, कि—योगसाधना करनी चाहिये, परन्तु हम गृहस्थ हैं, हमारे ऊपर स्त्री पुत्र आदि कुटुम्बके पालनका भार है, गृहस्थीकी अनेकों कमियोंको पूरी करनेमें ही हमें बड़े रक्खेश भोगने पड़ते हैं, दूसरोंको सन्तुष्ट करनेके लिये ही हमें बड़ा परिश्रम करना पड़ता है, फिर हम योगसाधना कैसे कर सकते हैं? मानाकाल बठकर बहुतसा समय तो घरके कामधन्धे करनेमें ही बीत जाता है, फिर दफ्तरमें या दुकान पर जाकर हाड धुनने पड़ते हैं, जब सायंकालको घरमें आते हैं तो स्त्रीकी यह लाओ वह लाओसे नाकमें दम रहता है, यदि घरमें कोई बालक बच्चा बीमार हो जाता है तो रातमें दो घड़ीको सोरहना भी कठिन हो जाता है, ये सब भ्रंशमें एक दिनकी नहीं हैं, प्रतिदिन लगी रहती हैं। उरद पर सफेदीकी समान भी सुख शान्ति वा अवकाश नहीं मिलता, ऐसी दशामें भला हम परलोकसाधना या योगसाधना कैसे कर सकते हैं ?

हम इस बातको सर्वथा ठीक नहीं मान सकते, २४ घण्टेके दिनरात में थोड़ासा समय भी नहीं निकाला जा सके, यह कोई बात नहीं है; यह जो दुःख जन्मालकी कहानों सुनाई है वह तो आजन्म हमारे साथ है। यह दुःखाग्नि ही तो अज्ञानान्ध जीवके लिये कालका थोड़ा है, यदि इस वज्राग्निसे भी सावधान नहीं हुआ यदि अब

भी आत्मदर्शन का उपाय नहीं किया तो क्या करोड़ों जन्मों तक ऐसी ही घोर ज्वाला में भस्म होना चाहता है ? जरा ध्यान देकर तो देख, तेरे साथ में क्या जायगा ? अपने चारों ओर को दृष्टि डाल कर देख, प्रतिदिन कितने लोग अज्ञात देश से आते हैं और कितने लोग अज्ञात स्थान को चले जाते हैं, ऐसे ही हमको भी यह सब ठाठगाट और कुटुम्बपरिवार को छोड़कर जाना होगा। स्त्री, पुत्र, धन, रत्न आदि कुछ भी साथ में नहीं जायगा, तो फिर जन्म-जन्म में इस कष्ट को पाने की क्या आवश्यकता है ? जिससे अपनी मुक्ति हो जाय, जिससे हम माया के बन्धन को खोल सकें, जिससे दुःख का विनाश करके नित्य सुख को प्राप्त करें, उसका उद्योग करना क्या हमारा कर्त्तव्य नहीं है ?

स्त्री-पुत्रादिको त्यागने की कुछ आवश्यकता नहीं है, घर में रहकर ही योगसाधना हो सकती है। गृहस्थी के सब कामधन्धे करते हुए ही आरम्भकाल की योगशिक्षा हो सकेगी, परन्तु कुछ मनुष्यता की आवश्यकता है, पशुवृत्ति से योगसाधना का आरम्भ नहीं हो सकेगा। योगसाधना के लिये ऐसे तीन समय नियत कर लो, कि-जिस समय तुम्हारे हाथ में अधिक काम न हो। उसके लिये अति प्रातःकाल, सन्ध्याकाल और रात में दो बजे का समय नियत कर लेना ठीक होगा। इन तीनों समय में मायः किसीको भी बहुत अधिक काम नहीं होता है। अपनी दशा के अनुसार घर की एक छोटीसी कोठरी या छोटीसी कुटिया नियत कर लो। वहाँ दूसरे लोगों का हर समय आना जाना न रहे। उस घर को खूब साफ रख लो, जिससे कि-उसमें शुद्ध वायु आ जायके। अच्छे भान और अच्छी रुचिको बढ़ाने वाली तस्वीरें उसकी दीवारों में लटका दो। योगसाधना के समय उस घर को धूप से महका दो। इस प्रकार एक सच्चे हिन्दू के नित्यकर्म के लिये एक स्थान चुन लो और

वहाँ बैठकर नियत समय पर योगसाधनाका अभ्यास करो । पहली पहल भोजनादिमें कुछ कमी करनी पड़ती है, फिर साधनामें कुछ आगेको बढ़ाने पर बहुत अधिक कसनेकी आवश्यकता नहीं रहती है । वृत्त की पीछेकी दशामें ही चारों ओर बाढ़ लगानी पड़ती है, बड़ा होजाने हर बाढ़की कुछ आवश्यकता नहीं रहती ।

साधनाकी पहली अवस्थामें सात्त्विक भोजन करना चाहिये । उसके लिये कुछ गरम अन्न, दाल, घी दूध, माखन और भाँति भाँतिके फल खाय । मत्स्य मांसका सेवन सर्वथा त्याग देय । वासी, जला, सडा, चरपरा, बहुत खट्टा, अधिक मिष्ट और भङ्ग आदि मादक पदार्थोंका सेवन न करे । चबेना न खाय । जल पानके समय लुचई कचौड़ी और चोले न खाय । अनेकों प्रकार के फल, मूला, मूँगकी दाल आदिका परिमित भोजन करे । ऐसा भोजन करनेवालेका चित्त प्रसन्न और शरीर नीरोग रहता है । सार यह है कि—देश, काल पात्रभेदसे निर्दोष, स्वच्छ, मधुररस वाला, चिकना (घीमें तर किया हुआ और जो तीक्ष्ण न हो) ऐसा भोजन खाय, कि—जिसको खाने पर या जितना खाने पर पेट फूलना आदिक कष्टदायक दशा न हो जाय। ऐसी दाल रोटी भाजी आदिको प्रेमके साथ खाया। भोजनका यही नियम घेरण्ड संहितामें बताया है ।

शुद्धं सुशुभ्रं स्निग्धं मुदराध्मानवजितम् ।

मुज्यते सुरसं प्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ॥

फिर भोजनके विषयमें यह भी कहा है, कि—

अग्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकम् ।

उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद्वायुचालने ॥

जितनी भूख हो, अन्नमानसे उसके चार भाग करके, उसमेंसे दो भागको अन्नसे, तीसरे एक भागको जल और दूध आदि तरल

पदार्थोंसे भरे और एक भाग वायुके सञ्चारके लिये खाली रहने, अधिक भ्रमण करना भी अच्छा नहीं होता है, अधिक भ्रमणका अर्थ है निरन्तर देश-विदेशमें घूमते फिरना, अधिक बोलेना भी अच्छा नहीं होना। प्रातःस्नान-तो-करना ही चाहिये, विदाहक पदार्थ, नेलमें-बनाये-हुए पदार्थ, दिसा, द्वेष, कुटिलता, उपवास मिथ्या आचरण मिथ्या व्यवहार अहङ्कार, मोह, प्राणियों को पीड़ा देना, स्त्रीसङ्ग, अग्निसे तापना, अधिक लोगोंके साथ बातचीत और बैठना, अग्रिय आचरण और अधिक भोजन, इन सबको जितना भी छोड़ा जासके उतना ही अच्छा है। भगवद्गीता में लिखा है, कि—

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकाग्रमनरतः॥

न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

अपनी जठराग्नि-सुखके साथ-जितना पचासके उससे अधिक भोजन करनेवालेसे योगसाधना नहीं होसकती, क्योंकि-वह शरीर के व्याकुल होजानेके कारण चित्त और प्राण आदिको रोक नहीं सकता तथा अजीर्ण होकर उबर आदि भी होजाता है, ऐसे ही केवल उपवास करनेवालेसे भी योगसाधना नहीं होसकती, क्योंकि-भूखकी चित्तवृत्ति एकाग्र नहीं होसकती और उसका शरीर भी क्षीण होकर अशक्त होजाता है। अधिक सोनेवाला भी योग साधना नहीं कर सकता, क्योंकि-निद्रा तपोगुणको बड़ादेती है। ऐसे ही अधिक जागनेवालेसे भी योगसाधना नहीं हो सकती, क्योंकि-उसको योगाभ्यास करते समय अवर्य नींद आवेगी। तात्पर्य यह है, कि-योगीको अधिक बिलास और कठोरता दोनों ही त्याग देनी चाहिये। उसको आहार विहार, कर्मचेष्टा, सोना और जागना सब ही नियमसे होना चाहिये।

बहुतसे ग्रन्थोंको देखनेका उत्तमनमें भी न पड़े । केवल कार्यसाधक सारभूत ज्ञानको पानेका ही उद्योग करे, क्योंकि बहुतसी बातोंकी जानकारी भी योगमें बिटन डालती है । यह भी जानलूँ, वह भी जानलूँ ऐसा करनेमें सहस्रों कल्पमें भी ज्ञेय पदार्थका ज्ञान नहीं होसकता, इसलिये योगके साधकको ज्ञानतृष्णामें नहीं पड़ना चाहिये ।

ब्रह्मचर्यको रक्षा करनेको बड़ा आवश्यकता है । ब्रह्मचर्यका अर्थ है वीर्यको धारण करना । जिसका विवाह होगया हो, वह बड़े नियमके साथ केवल पुत्रते लिये स्त्रोपमागम करे, क्योंकि यह काम शरीर, मन और इन्द्रियोंकी शक्तिको घटाता है, इसलिये इससे दूर ही रहना चाहिये । शरीरमें जितनी भी आतुरता है, उन सबका ही अन्तमें वीर्य बनता है । शरीरमें यदि वीर्य अटल अचल रहता है तो उसका नाम ब्रह्मचर्यमतिष्ठा है । ब्रह्मचारी रहने पर मनुष्य विरजीवी, बुद्धिमान्, विनयवान्, विद्वान् और परोपकारी एक बातमें कहें तो देवचरित्र होता है । ब्रह्मचारी के शरीरमें कोई रोग नहीं घुससकता, उसका शरीर परस्परकी संपन्न दुर्भेद्य होजाता है और यदि ब्रह्मचर्यकी मतिष्ठा न कीजाय तो मनुष्यका शरीर रोगोंका घर बनजाता है, अकालमृत्यु आकर ग्रसलेती है, इसलिये यदि योगकियां सीखनी हो तो इस बात पर विशेष ध्यान रखना चाहिये ।

बहुतसे लोग कहते हैं, कि जो अभ्यास पढ़गया है उसका छूटना बहुत ही कठिन है । परन्तु यह बात नहीं है । दो एक बार गिरसकते हो दश दिनको प्रतिज्ञाभङ्ग होसकता है यदि तुम्हारे मनमें दृढ़ता होगी और चेष्टा करोगे तो पहला अभ्यास छूटकर अवश्य ही नया अभ्यास होजायगा, उस अभ्यासके होजाने पर पहिली पशुवृत्तिका फिर ध्यान भी नहीं आवेगा, उन बातोंका प्रसङ्ग छिड़ते ही घृणा होने लगेगी ।

मनको सदा पवित्र रखनेका उद्योग करना चाहिये । हिंसा, द्वेष, मिथ्या बोलना, इन वानोंको सर्वथा छोड़ देना चाहिये । क्रमसे अभ्यास करना होगा । मन बड़ा ही नवान्वस्त है, वह सदा इधर उधरको दौड़ने लगता है इसलिये खूब सावधान रहो असत् मार्गमेंको जाने लगते तो बलारकारसे रोककर रखलो। बहुतसे लोग कहते हैं कि-संसारमें रुढ़कर ऐसा करनेसे गृहस्थीका काम नहीं चल सकता यह कहना भूल है । गृहस्थमें यदि मनुष्य सत्य बोले, जितेन्द्रिय हो और विशेष तृष्णा न करना हो तो महा-शान्ति रहती है, यश होता है और धन प्राप्त होता है ।

आसन ।

हमने जिस देश काली वात कही है, उस स्थान और समय में पहले एक आसनका अभ्यास करना होगा । योगशास्त्रमें बहुत तरहके आसन बताये हैं, उन सबोंको जाननेका हमें कोई प्रयोजन नहीं । हम यहाँ दो प्रधान आसनोंका वर्णन करेंगे वे दोनों ही सबको सीखने होंगे, जिसको जिसमें सुगमता पड़े वह उसका ही अभ्यास करलेय । नीचे लिखे किसीभी आसन का अभ्यास करना आरम्भ करो, परन्तु उसका अनुष्ठान पहले बताये हुए एकान्त स्थानमें करो और अभ्यासके समय चित्त को विश्वाधार अनन्तके अनन्त और महान् भावमें लगाए रहो तथा अहंज्ञानको मनसे दूर कर दो । ऐसा करने पर आसनके कारणसे देहको दुःख वा अङ्गोंके दबनेका कष्ट नहीं होगा तथा शीघ्र ही आसनका जय होजायगा ।

अब आसन क्यों किया जाता है, इस बातको जान रखना भी अच्छा है । योगसाधना करनेके समय मन और देह दोनोंका काम चलता है । चिरकाल तक एक ही ठङ्गसे बैठना पड़ता है । देह न हिले, न काँपे, वेदना न हो और एक प्रकारसे बैठे रहने

में कष्ट न हो, इसके ही लिये आसनका अभ्यास रक्खा गया है। एक शान और है, योगसाधनाके समय देहमें वायुकी भौतिकी क्रिया होती है। जीवकी नसोंमें शक्तिप्रवाह नित्य चलता रहता है, उन नसोंही स्वाभाविक गतिको सन्हाल कर नए मार्गमेंको लेजाना होगा, उस समय देहमें नया कम्पन प्रकट होगा। यह सब काम मेरुदण्डके मार्गमें ही होता है, इसलिये मेरुदण्ड जिस प्रकार रखनेमें यह काम सहजमें स्वच्छन्द और बिना विपत्तिके ठीकर बनसके, उस प्रकारसे मेरुदण्डको रखनेके लिए ही आसनका अभ्यास करना पड़ता है। आसनके अभ्याससे मन स्थिर और देह नीरोग रहता है। आपनके अभ्यासके समय कुछ एक कष्ट अथवा मालूम होगा, परन्तु अभ्यास होजाने पर वह बहुत ही सुखदायक मालूम होगा। जबतक आसन लगानेमें सुख न मालूम हो तब तक समझो, कि—अभी आसनका ठीकर अभ्यास नहीं हुआ है। हम जिन दो आसनोंका वर्णन करेंगे, उनमेंके एकका नाम सिद्धासन और दूसरेका नाम पद्मासन है।

सिद्धासन—

यांनि सम्पीड्य यत्नेन पादयूलेन साधकः ।

मन्द्रोपरि पादमूत्रं विन्यसेद्योगवित्सदा ॥

दृष्ट्या निरोक्ष्य भूमध्यं निश्चलः संयतेन्द्रियः ।

विशेदशक्रकायश्च रहस्यद्वेगवर्जितः ॥

बायें पैरकी एड़ीसे अच्छे प्रकारसे और सावधानीके साथ लिङ्ग और गुदाके बीचके स्थानको दबाकर रखे, फिर दाहिने पैरकी एड़ीको इसप्रकार उपस्थके ऊपर रखे, कि—जिससे लिङ्ग नाला दबकर बन्द होजाय। फिर संयतचित्त, देह न हिले न टेढ़ा हो इसप्रकार स्थिर होकर दृष्टिको दोनों भौके मध्यमें जमावे, इसका ही नाम सिद्धासन है।

एतत् सिद्धासनं त्रयं सिद्धानां सिद्धिदायकम् ।

येनाभ्यासनशात् शीघ्रं योगनिष्पत्तिमाप्नुयात् ॥

सिद्धासन सदा सेव्यं पवनभ्यासिभिः परम् ।

योगियोंका निश्चय है, कि-इस सिद्धासनसे बैठकर योगाभ्यास करने पर शीघ्र ही योगकी सिद्धान्तस्था प्राप्त होती है । जो वायुकी साधन करते हैं, उनको इस सिद्धासनका अभ्यास करना चाहिए ।

पद्मासन —

वामोरुपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा,

दक्षोरुपरि पश्चिमेन विधिना कृत्वा कराभ्यां दृढम् ।

अंगुष्ठे हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रपालोकयेत्,

एतद्व्याधिसमूहनाशनकरं पद्मासनं चोच्यते ॥

बाई जङ्घाके ऊपर दाहिना पैर और दाहिनी जङ्घाके ऊपर बायाँ पैर रखकर दोनों हाथ उलटपुलट कर पीठकी ओरसे घुमातेहुए लांकर दाहिने हाथमे बायें पैरका अंगूठा और बायें हाथसे दाहिने पैरका अंगूठा मजबूतीमे पकड़े तथा छातीके ऊपर ठोड़ी रखकर नासिकाके अग्रभागका देखे, इसको ही पद्मासन कहते हैं ।

अनुष्ठाने कृते प्राणः समश्चलति तत्क्षणात् ।

भवेदभ्यासने सम्यक् साधकस्य न संशयः ॥

पद्मासने स्थिता यात्री प्राणापानविधानतः ।

पूरयेत्स विमुक्तः स्वात्मसत्यं सत्यं हि पार्वति ॥

पद्मासनको अभ्यास होजाने पर प्राणवायु नाडीरन्ध्रमें समान भावसे बहने लगता है और प्राणायामके समय वायु शरीरमें सरल भावसे विचरता है । पद्मासनसे बैठकर यथाविधि प्राण और अपान वायुका रेचन पूरण आदि करने पर सब बन्धनोंसे मुक्त होजाता है ।

सिद्धासनकी अपेक्षा पद्मासनका बौधना सहज है । पद्मासनका अभ्यास स्त्री पुरुष सर्वोंके लिये अच्छा है । पद्मासनको

करके प्रायः सब ही काम करसकते हैं। जब आसन सिद्ध होजाय तब आसन करके बैठने पर मनमें एक स्थिरभावका सुख मालूम होता है, बहुत देर बैठनेसे भी कष्ट वा ठकताइष्ट नहीं होनी। सिद्धासन हो चाहे पद्मासन हो, काठके आसन पर बैठकर न करे। कमण्डल, मृगछाया, बाघाम्बर या गलीचे आदि पर बैठे।

❀ मनको स्थिर करना ❀

सब ही कहते हैं, कि—“साधनके समय अमुक विषयमें मनको स्थिर करके, अमुक विषयमें एकाग्र होकर” परन्तु मनको स्थिर वा एकाग्र किसमकार कियाजाय, यह बात, अच्छे प्रकारसे नहीं समझायी जाती। योगशास्त्र आदिमें मुद्राबन्धन आदि जो कष्टसाध्य उपाय लिखे हैं, उनका साधन करना गृहस्थके लिये बहुत ही कठिन है, इसलिये योगियोंने मनको स्थिर करनेकी और भी बहुतसी रीतियोंका आविष्कार किया है, उनमेंकी ही एक रीति हम यहाँ बतावेंगे।

हमने जो एक एकान्त—कोठरीकी बात कही है उस एकान्त कोठरीको धूप आदिसे सुगन्धित करके पद्मासन वा सिद्धासनसे बैठे फिर अपने नाभिकुण्डकी ओरको देखता हुआ बैठा रहे। चित्तको और कहीं न लेजाकर विश्वपति भगवान्की अनंत मूर्ति या अपने २ इष्टदेवके विग्रहका ध्यान करे, यदि ऐसा ध्यान न होसके तब भी कोई हानि नहीं है, परन्तु चित्तको बाहर न धूमने देय। इसमें और कोई यत्न नहीं करना पड़ता है केवल नाभिकुण्ड पर दृष्ट और मनका लगाकर बैठने पर ही मन स्थिर होजाता है। कितने समय बैठना चाहिये, यह निश्चय करके नहीं बताया जासकता पहले २ घंटेने समय बैठे, जितने समय बैठनेसे चित्तमें अधिक थकताइष्ट न हो, क्रम २ से समय अपनेआप बढ़ता चलाजायगा।

क्रमसे श्वास छोटा होता चला जायगा, कुम्भक होने लगेगा, फिर नाभिमैंसे नाद उठेगा और चित्तलय होजायगा । चित्तके लयका उपाय नाद है । जब चित्तलय होगा तो फिर चञ्चल नहीं हो-सकेगा । जब बाहरको नहीं जासकेगा तो आप ही चञ्चल नहीं होगा।

प्राणवायु नासिकाके मार्गसे श्वासप्रश्वासरूपमें सदा दश बारह अंगुल तक बाहरको आता है और फिर भीरतको छोड़ जाता है । आसन लगाकर नाभिकुण्डमें मनको स्थिर करतेहुए दृष्टि लगाकर बैठने पर यह वायु क्रम २ से छोटा होता चला जायगा । फिर शनैः २ अन्यान्य नसोंकी ग्रंथियोंमेंको झुककर नाभिकुण्डमें पहुँचजायगा । वायुके नाभिकुण्डमें पहुँचजाने पर फिर मन भी बाहरके विषयोंमें नहीं जासकता, इसलिये उस समय चित्त स्थिर होजाता है । वायु ही हमारा प्राण है, वायु ही इन्द्रियोंको बाहर लेजाकर विषयोंके आकारमें परिणत करदेता है । देखना, सुनना, खाना, छींकना, खाँसना आदि यह सब वायुका काम है, उस वायुके या वायुकी शक्तिके नाभिकुण्डमें स्थिर होजाने पर चित्त भी उस समय स्वयं स्थिर होजाता है । और एक काम होता है—

नाभ्याधारी भवेत्पट्टस्तत्र प्राणं समन्धसेत् ।

स्वयमुत्पद्यते नादो नादतो मुक्तिदस्ततः ॥ (योगस्वरोदय)

नाभिकुण्डमें वायु वा प्राण जब बसने लगता है तब स्वयं ही नाद उत्पन्न होता है । नादके होने पर चित्तलय होजाता है । नाद उठनेके समयसे लेकर क्रम २ से नीचे लिखा सात प्रकारका शब्द सुनाई आता है । पहले पक्षीके छोटेसे बच्चेकेसा चूँ चूँ शब्द सुनाई आता है, इस शब्दके सुनाई आने पर साधकके रोमाञ्च खड़े होजाते हैं, शरीर पुलकित होजाता है, इस प्रथम अवस्थाको दूसरी अवस्था कह सकते हैं, क्योंकि—प्रथम अवस्थामें जो मूँ ऐसा शब्द होता है, उसका अनुभव बाहरी अवयव इन्द्रियके द्वारा सब लोग नहीं करसकते, इसकारण द्वितीय अवस्थामें जो शब्द सुनाई

आता है उसको ही प्रथम कह दिया है। उसके बाद क्रम २ से निम्नलिखित अगले शब्द सुनाई आते हैं और साथ-साथ क्रम १ के निम्नलिखित उत्तम भाव प्राप्त होता है। दूसरा शब्द विशुद्ध काँसी के छोटे से घाटे के सा होना है, इस शब्द में साधक का देह मोर्ने निमग्न हो जाता है। तृतीय शब्द शङ्ख के शब्द के सा होना है। इस शब्द के समय मस्तिष्क में एक प्रकार का कंपन होने लगता है, अचानक अधिक आनन्द का समाचार पाने पर जैसे मस्तिष्क में कंपन होकर वह मस्तक को घुमा देता है, इसमें भी वही दशा हो जाती है। चौथा शब्द बाण के मधुर शब्द के समान सुनाई आता है, इस समय साधक का शरीर अमृतरस में स्नान किया हुआ होकर एक प्रकार के अननुभूत अपूर्व आनन्द में मग्न हो जाता है, कण्टक एक प्रकार का अत्यन्त ठण्डा, अतिमधुर, अति-पवित्र पहले कभी स्वाद न लिये हुए अपूर्व जल से भरा हुआ हो जाता है। यह जल सहस्रार में से टपका हुआ अमृत होता है। क्रम से यह अमृत सकल देह में व्याप्त होकर योगी के लाघव युक्त योग देह का गठन करता है। पाँचवाँ शब्द पूरा वंशी के सा शब्द होता है, उस समय साधक में दूर का शब्द सुनने की शक्ति आ जाती है और श्री भगवान् जिस रासरस विहार के लिये हमें नित्य पुकारते हैं, उसका अनुभव होने लगता है। छठा धर २ शब्द सुनाई आता है। इस समय से साधक का मन आकाश में पहुँचने लगता है। आकाश अनन्त और अपार है। माण्डव्यारे भगवान् अनन्त और सीमाशून्य हैं, यह ज्ञान उत्पन्न हो जाता है, अनन्त धारण की शक्ति उत्पन्न होना आरम्भ हो जाती है। सातवाँ शब्द मेघ के गर्जने के समान होता है, इस शब्द में साधक का मन उसमें विलीन हो जाता है इस अवसर पर ही चित्तलय होता है बहुत से लोग समझते हैं, कि-चित्तलय हुआ कि योग सिद्धि होगई, परन्तु ऐसा नहीं है, इसमें तो केवल मन का चञ्चलपन

दूर होता है और कुछ नहीं होता है। अतिचञ्चल बातकको बहला फुसलाकर पाठशालामें जानेका अभ्यास कराने पर ही उसको विद्याकी प्राप्ति नहीं होनानी है, किन्तु पाठशालामें जाने का अभ्यासमात्र होता है, उस समय यह आशा होने लगती है, कि-चेष्टा करने पर यह विद्या प्राप्त करसकेगा।

कितने दिनोंमें मन स्थिर होजाता है, यह निश्चय नहीं कहा जासकता, समयकी न्यूनधिकता तो साधकके अभ्यास और यत्नके अनुसार होसकनी है, हाँ यह निश्चय है, कि-नाभिकुण्डमें दृष्टि और मनको स्थापित करने पर मन स्थिर होजाता है। इस बातको साधक आप ही सहजमें समझ जायगा। नाभिकुण्ड उसको कहते हैं जहाँ नाल काटीजाती है।

❀ कुण्डलिनी ❀

विज्रिणी, गान्धारी आदि सहस्रों नाडियों हैं, हाकिनी, डाकनी लाकिनी असंख्य शक्तियें वा अधिष्ठात्री देवियें हैं। इडा, पिंगला, सुषुम्ना, ये मुख्य नाडियें हैं हं यं वंलं आदि बीज हैं। स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत आदि पञ्च (कमल) हैं। इन सबके जटिल नाम, जटिल कहानी और जटिल भाषाका कथनरूप बड़ा भारा बोझ डालकर योगशिक्षाका आरम्भ करनेवालोंको हँस उलझन में डालना नहीं चाहते, परन्तु उनका कुछ वर्णन ही न कियाजाय यह भी उचित नहीं है, क्योंकि-उन सबको लेकर ही योगसाधना चलसकती है। इसलिये जिस जगह जितना कहदेनेसे काम चल सकेगा तहाँ उतना ही कहदिया जायगा।

योगशास्त्रके मतमें देह एक सूक्ष्म ब्रह्माण्ड है; इसमें कितनी शक्तियें, कितने स्थान और कितने व्यापार हैं उसको गिनाया, नहीं जासकता। जैसे बाहर चन्द्रमा, सूर्य, ग्रह, नक्षत्र और नदी पहाड़ोंको देखते हो, देहके भीतर भी ऐसा ही है। देहमें कितने

देवता हैं कितने अमुर हैं, और क्या है, उसको हम न देख सकते हैं न जान सकते हैं। बाहरके विज्ञानसे दैहिक व्यापार वा देह के भीतरकी घटनाको जाननेका उपाय नहीं है, क्योंकि—जब हम मृत शरीरके टुकड़े २ करके शरीरविज्ञान (डाक्टर) सीखते हैं, उस समय देहकी गति प्रकृति आदि सब नष्ट होचुक्ता है। जीवित शरीरको काटनेमें भी यही बात होती है, क्योंकि काटने के बाद शक्ति नष्ट होजाती है। मृत्यु आकर एकसाथ देहकी दशा बदलकर कुछका कुछ करदेता है, परन्तु हमारे मनकी एकाग्रता होजाने पर हम शरीरके भीतरकी सूक्ष्म २ गतियोंको समझ सकते हैं। जब मन बाहरके विषयोंको छोड़कर देहके भीतर घुस जाता है तब ही हम इन गतियोंको जान सकते हैं। पहले हम जो मनको स्थिर करनेका उपाय कह आये हैं, उसमें सिद्धि होजाने पर अर्थात् साधनसे इस अवस्थाके पार होजाने पर देहके भीतर जो कुछ है, उसको देखनेकी शक्ति पानेके लिये चेष्टा करनी चाहिये। पहले प्राणको स्थिर करनेका उपाय बताया था, अब प्राणको एकाग्र करनेका उपाय बतावेंगे, प्राणको एकाग्र बिना किये ध्यान धारणा आदि कुछ भी नहीं होसकेगा। अधिक क्या कहें, देहके भीतर कहाँ क्या है, यह कुछ भी जाननेमें नहीं आवेगा, प्राणको एकाग्र वा प्राणका जय करनेसे पहले और एक काम करना पड़ता है, उसको कुण्डलिनीचैतन्य वा कुण्डलिनीजागरण कहते हैं।

योगके द्वारा साधकको बहिर्मुख प्राणको अन्तर्मुखी करना होगा। उसकी गतिको लौटाकर दूसरे मार्गसे चलना होगा, परन्तु जो योगी नहीं है, उसके लिये यह द्वार बन्द है, उस बन्द द्वारको खोलना ही कुण्डलिनीको जगाना है।

योगियोंके मतमें मेरुदण्डके मध्यमें इडा और पिंगला नामके दो स्नायुसम्बन्धी शक्तियोंके प्रवाह हैं और मेरुदण्डकी मज्जाके मध्यमें सुषुम्ना नामकी एक शून्य नाली है। इस शून्य नालीके

नीचे कुण्डलिनीका आधारपद्म है, योगी कहते हैं कि-वह त्रिकोना है। योगियोंकी रूपक भाषामें इस स्थान पर कुण्डलिनी शक्ति कुण्डलाकार होकर विराजमान है। जिस समय यह कुण्डलिनी जागती है, उस समय वह इस शून्यनालीके मध्यमें वेगके साथ चढ़नेकी चेष्टा करती है और वह ज्यों २ एक २ पैदी पर चढ़ती जाती है त्यों २ मन मानो तयार में खिल उठता है। उस समय नाना प्रकारके अलौकिक दृश्य दीखते हैं और उस योग को नाना प्रकारकी अलौकिक शक्ति प्राप्त होजाती है। जिस समय वह कुण्डलिनी मस्तकमें पहुँचती है उस समय योगी पूर्णरूपसे शरीर और मनसे अलग होजाता है और उसका आत्मा अपने मुक्त भावको पाता है। हमको जान लेना चाहिये, कि-मेरुमञ्जा एक विशेष प्रकारकी बनी हुई है। हिन्दीके ४के अक्षरको यदि लम्बा लिटाकर लिखा जाय तो, ऐसा दीखेगा और उसके दो भाग मध्य भागमें जुड़े हुए मालूम होंगे। ऐसे अक्षरको एकके ऊपर एक संजानेसे मेरुमञ्जासी दीखने लगती है। इसका वाम भाग इडा और दाहिना भाग पिंगला है और जो शून्य नाली मेरुमञ्जाके ठीक मध्यमेंको होकर गयी है वही सुषुम्ना है। जहाँ मेरुमञ्जा कमरमेंके मेरुदण्डके एक भागमें कुछ हड्डियोंके बाद ही समाप्त होगई है। वहाँसे भी एक अतिसूक्ष्म दोरेकी समान पदार्थ बराबर नीचेको नमता चला आया है, सुषुम्ना नाली वहाँ भी है परन्तु यहाँ आकर अतिसूक्ष्म होगई है और नीचेकी ओरको इस नालीका मुख प्रन्द है। कमरकी नसोंके जालके पास तक यह नाली पहुँची हुई है। आजकलके शरीरविधान शास्त्र (Physiology) के मतमें इसका आकार त्रिकोना है, इन सब नालियोंके जालका केन्द्र मेरुमञ्जाके मध्य है, उनको योगियोंके भिन्न २ पञ्चरूप कहसकते हैं।

योगी कहते हैं, कि—सबसे नीचे मूलाधारसे लेकर मस्तकके सहस्रदल पर्यन्त किाने ही स्नायुजाल वा चक्र हैं। यदि हम इन भिन्न २ चक्रोंको भिन्न २ स्नायुजाल मानलें तो आजकलके शारीर विज्ञान शास्त्रक द्वारा अतिसहजमें योगियों की बातका भाव समझा जासकता है। हम जानते हैं, कि—हमारी नसोंमें दो प्रकारका प्रवाह है। उनमेंसे एकको अन्तर्मुखी और दूसरेको बहिर्मुखी, एकको ज्ञानात्मक और दूसरेको गत्यात्मक, एकको केन्द्राभिमुखी और दूसरेको केन्द्रापसारि कहाजासकता है। इनमेंसे एक प्रवाह मस्तिष्ककी ओरको सम्वाद लेजाता है और दूसरा मस्तिष्कमेंसे बाहरको संवाद लाता है, परन्तु ये सब ही प्रवाह परिणाममें मस्तिष्कके साथ जुड़ेहुए हैं। हमको यह भी जाने रहना चाहिये कि—सब चक्रोंमें सबसे नीचे मूलाधार है, मस्तकमेंका सहस्रदल पञ्च तथा मूलाधारके ठीक ऊपरका स्वाधिष्ठान पञ्च इन कई एककी बातको ध्यानमें रखनेकी बहुत आवश्यकता है। हमको पदार्थ विज्ञानसे एक बात और भी लेनी होगी। हमने विद्युत् तथा विद्युत्से सम्बन्ध रखनेवाली अन्य शक्तियोंकी बात भी सुनी है विद्युत् क्या वस्तु है, इसके ठीक स्वरूपको कोई नहीं जानता, हाँ हम इनका ही जानते हैं, कि—विद्युत् एक प्रकारका गति है जगत्में नानाप्रकारकी गतिका प्रकाश देखते हैं, अब देखना चाहिये, कि—तटित् नामक गतिके साथ उनका क्या भेद है ? मानलो, कि—एक टेबिल इस तरहसे चलाई जाती है, कि—उसके परमाणु भिन्न २ दिशाओंमेंको चलायमान होते हैं। यदि इस टेबिलके सब परमाणु निरन्तर एक ही ओरको चलायेजायें तो वही विद्युत् शक्तिरूपमें बढ़लजायगी। सब परमाणुओंके एक ओरको गतिशील होने पर उसको ही विद्युत्की गति कहते हैं। यह घरमें जो पवनपुञ्ज है, उसके सब परमाणु यदि एक क्रमसे एक ओरको चलादियेजायें तो वह एक महाविद्युत्ताधार यंत्र (बैटरी)

वनजायगा । जो स्नायुकेंद्र श्वासप्रश्वासके यंत्रोंको नियममें चलाता है मग्न स्नायुप्रवाहोंके ऊपर भी उसका ही प्रभाव है । यह केंद्र वक्षःस्थलके ठीक विपरीत दिशामें मेरुदण्डरूपसे स्थित है । यह श्वासप्रश्वासके यंत्रोंको नियमसे चलाता है तथा दूसरे जो स्नायुचक्र हैं उनके ऊपर भी कुछ प्रभाव रखता है ।

हम जो कुछ देखते हैं, कल्पना करते हैं अथवा जो कोई स्वप्न देखते हैं, उस सबका ही अनुभव हमें आकाशमें करना पड़ता है । यह दृश्यमान आकाश जो साधारणरूपसे देखनेमें आता है इसका नाम महाकाश है । योगी जब दूसरेके मनका भाव प्रत्यक्ष करके देखता है अथवा अलौकिक वस्तुओंको देखता है, उस समय हम सबको वह चित्ताकाशमें देखता है और जब हमारे अनुभवका विषय शून्य होता है, उस समय आत्मा अपने स्वरूप में प्रकाशित होना है, उस समय उसका नाम चिदाकाश है । जब कुण्डलिनां शक्ति जागकर सुषुम्ना नाडीमें प्रवेश करती है उस समय जिन विषयोंका अनुभव होता है वह सब चित्ताकाशमें ही होता है । जिस समय वह इस वाली भी अन्तिम सीमा-वस्तिष्कमें पहुँचता है उस समय चिदाकाशमें एक विषयशून्य ज्ञानका अनुभव होता है । हम यदि बिजलीका दृष्टान्त दें तो देखते हैं, कि-मनुष्य केवल तारके द्वारा किसी बिजलीके प्रवाहको एक स्थानसे दूसरे स्थान परको चलासकता है, परन्तु प्रकृति तो अपने महा-महा शक्ति प्रवाहको चलानेमें किसी तारको सहायता नहीं लेती है, हमने ही ठीक २ सप्ताह तकने हैं, कि-किसी प्रवाहको चलानेके लिये तारकी आवश्यकता नहीं है, हाँ केवल हम उसके व्यवहारको छोड़कर काम नहीं करसकते, इस लिये हमको तारकी आवश्यकता पड़नी है ।

हम बाहर जिस किसी वस्तुको भी देखते वा सुनते हैं सब ही पहले शरीरके भीतर और फिर वस्तिष्कमें जाकर पहुँचती हैं ।

और उसके बाद जो कुछ किया होती है वह सब मस्तिष्क के भीतरसे बाहर आती है। मेरुपंजा के मध्यमें जो ज्ञानात्मक और कर्मात्मक नसों के दो गुच्छे हैं, वही योगियों की इडा और पिण्डा नाड़ी हैं। इन नाड़ियों के भीतरको होकर वह दोनों प्रकारका शक्तिप्रवाह आवाजाई करता है। परन्तु बात यह है, कि-किसी प्रकारके मध्यवर्ती पदार्थके बिना भी मस्तिष्कमें वे चारों ओरको भिन्न-संवादों का भेजना और नाना स्थानोंसे इन मस्तिष्कमेंको भिन्न-संवादों के आनेका काम क्यों नहीं होगा? मनुष्यों में तो ऐसी घटना होती देखते हैं। योगी कहते हैं, कि-इसमें सफलता होने पर भौतिकबन्धनके पार होसकता है, परन्तु इसमें सफलता होनेका उपाय क्या है? यदि मेरुदण्डमें की सुषुम्ना के भीतरको होकर स्नायु के प्रवाहको चलाया जासके तब ही यह सफलता होसकती है। मनने ही स्नायुजालको बनाया है उसको ही, इस जालको काटकर, किसी प्रकारकी सहायता न चाहने हुए अपना काम चलाया होगा, तब ही सब ज्ञान हमारे वशमें होगा, फिर देहका बन्धन नहीं रहेगा। इसलिये सुषुम्ना नाड़ीको वशमें करनेकी हमें बहुत ही आवश्यकता है। यदि हम इस शून्य नालीके मध्यमें होकर नाड़ीजालकी सहायताके बिना ही मानसिक प्रवाहको चला सकें, तब ही यह सफलता होगी। योगी कहते हैं, कि-इस बातका सिद्ध होना कुछ असम्भव नहीं है।

साधारण मनुष्यों के भीतर सुषुम्ना भीतरको बँधी हुई है, उससे कोई काम नहीं होसकता। योगी कहते हैं, कि-इस सुषुम्नाके द्वारको खोलकर उसके द्वारा स्नायुप्रवाहको चलानेकी नियमित रीति है। उसके साधनमें सफल हो जाने पर स्नायुप्रवाह उसमेंको होकर चलसकता है। जिस समय कोई बाहरी त्रिषय किसी केन्द्रमें जाकर धक्का लगाता है, उस मायाएक प्रतिक्रिया होती

है, इस प्रतिक्रियाका फल भिन्न २ स्थलोंमें भिन्न २ प्रकारका देखते हैं। हमारे शरीरके भीतर कितने ही भिन्न २ शक्तियोंके केन्द्र हैं, उनको दो भागोंमें बाँटा जासकता है। उनमेंसे एक प्रकारको ज्ञानरहित गतियुक्त केन्द्र और दूसरे प्रकारको चैतन्यमय केन्द्र कहते हैं। पहले प्रकारकी प्रतिक्रियाका फल केवल गति है, दूसरे प्रकारके केन्द्रमें पहले अनुभव और फिर गति होती है। बाहरसे जो हमारे ऊपर घात होते हैं उनका प्रतिघात ही सकल विषयोंका अनुभव है। अब यह प्रश्न होता है, कि-स्वप्नमें जोना प्रकारका अनुभव हमें कहाँसे होता है? उस समय तो बाहरसे हमारे ऊपर कोई घात नहीं लगाता है, इसलिये निश्चय होता है, कि-जैसे गतगत्वक क्रियाएँ शरीरके भिन्न २ केन्द्रोंमें स्थित हैं, वैसे ही अनुभवरूपा क्रियाएँ भी शरीरके किसी न किसी स्थानमें निःसन्देह अव्यक्त रूपसे रहती हैं। मानलो, कि-मैंने एक नगर देखा, वह नगर नामकी जो एक बाहरी वस्तु है, उसमेंसे हमारे भीतर जो एक घात लगा, उसका ही भीतरसे प्रतिघात अर्थात् प्रतिक्रिया होती है, उसके द्वारा हम इस नगरका अनुभव कर सकते हैं अर्थात् बाहरी वस्तुके द्वारा हमारे स्नायुमण्डलमें जो एक प्रकारकी क्रिया होती है उससे ही मानो मस्तिष्कके भीतर एक प्रकारकी क्रिया होकर उसमेंके परिमाण चलायमान होजाते हैं। हम देखते हैं बहुत दिन बीतजाने पर भी वह नगर हमारे अनुभवमें आता है। स्मृति भी स्वप्नके समान एक प्रकारका व्यापार है। हाँ इसमें स्वप्नसे कुछ कम शक्ति होती है, परन्तु बात यह है कि-वह मस्तिष्कके भीतर जो साधारणसा कम्पन उत्पन्न करदेता है वह इस पहले उत्पन्न हुए विषयानुभवसे ही होता है-यह तो कभी कदा ही नहीं जासकता, इससे स्पष्ट प्रतीत होता है, कि-इन विषयोंके अनुभवमें उत्पन्न हुए सब संस्कार

शरीरके किसी न किसी स्थानमें संचित रहते हैं वे ही शरीरके भिन्न २ केन्द्रमें प्रतिक्रियाके द्वारा स्वप्नका अनुभवरूप का मूल प्रतिक्रियाको उत्पन्न करते हैं। जहाँ यह सब संचित विषयानुभवके संस्कार रहते हैं उसको मूलाधार कहते हैं और इस स्थान में जो क्रियाशक्तिसंचित रहती है उसको कुण्डलिनी कहते हैं। शरीरके भीतरकी सब गतिशक्तियें इस स्थानमें ही कुण्डलीकृत होकर संचित रहती हैं। क्योंकि—बाहरी वस्तुओंकी चिरकाल तक विन्ता और आलोचनाके बाद यह मूलाधार चक्र गरम होने लगता है। यदि इस कुण्डलिनी शक्तिको जगाकर ज्ञातदशामें सुषुम्ना नालीके भीतरको लेजाकर एक केन्द्रमेंसे दूसरे केन्द्रमें पहुँचा दिया जाय तो एक अतितीव्र प्रतिक्रिया होने लगती है। तब कुण्डलिनी शक्तिका अतिसाधारण भाग किसी नसके भीतर को बहने लगता है, तब उसको स्वप्न वा कल्पना कहते हैं, परन्तु जब चिरकाल तक कियेहुए ध्यानके बलसे यह संचित शक्ति सुषुम्ना मार्गमें प्रणय करती है, उस समय जो प्रतिक्रिया होती है वह स्वमेकल्पना अथवा इन्द्रियके ज्ञानकी प्रतिक्रियासे बहुत श्रेष्ठ होती है। इसको ही अतीन्द्रिय अनुभव कहते हैं, इसमें सकल ज्ञानातीत वा पूर्णचैतन्य अवस्था प्राप्त होती है। जब वह सब ज्ञानोंके और सब अनुभवोंके केंद्रस्वरूप मस्तिष्कमें जाकर पहुँचती है तब सम्पूर्ण मस्तिष्कमेंसे एक महाप्रतिक्रिया होती है। शरीरमें का हर एक अनुभव करनेवाले भाग और अनुभववाले हर एक परमाणुमेंसे प्रतिक्रिया होने लगती है, इसका फल होता है ज्ञानालोकका प्रकाश वा आत्मानुभव। उसी समय हमको इन्द्रियज्ञान और उसी प्रतिक्रियास्वरूप जगत्के सकल कारणोंका यथार्थ स्वरूप ज्ञान होजायगा, उस समय ही हमको पूर्ण ज्ञान प्राप्त होजायगा, कारणका ज्ञान हुआ, कि-कार्यका ज्ञान अवश्य ही

आजायगा । इससे पाल्प हुआ, कि-कुण्डलिनीको जगाना ही तत्त्वज्ञान है, यही ज्ञानहीत अनुभव और आत्मानुभवका एक मात्र उपाय है ।

इस कुण्डलिनीके उद्बोधन वा जागरणके अनेकों प्रकारके उपाय हैं-हम इसकी एक बड़ी ही सहज रीति बतावेंगे, कि-जिसके द्वारा गृहस्थयोगी सहजमें ही सिद्धि प्राप्त करेंगे, परन्तु उसको बताने से पहले षट्चक्रके विषयकी संक्षिप्त आलोचना करेंगे, क्योंकि-नाड़ीचक्र वा पात्रोंको बिनाजाने काग नहीं चलसकता ।

षट्चक्र

मेरोर्वाहमदेशो शशिमिहिरजिरे सव्यदक्षे निषण्णे,

मध्ये नाडी-सुषुम्ना त्रितयगुणः श्री चन्द्रमूर्त्याप्रिरूपा ।

धुत्तूरस्मेरपुष्पमयिततमवपुः स्कन्दमध्यच्छिवस्या,

वज्राख्या-मेतद्देशाच्छिवसि परिगता मध्यमे स्थाज्जलन्ती ॥

मेरुदण्डके बाहर बाई और इडा और दाहिनी और पिङ्गला तथा मेरुदण्डके बाहर इन दोनों नाडियोंके मध्यमें सुषुम्ना नामकी नाड़ी है, नाड़ी शब्दसे यहाँ स्नायु वा धमनी (नस) लीजायगी । सुषुम्ना नाड़ी मूलाधार कमलके मध्यभागसे सहस्रदल कमलमेंके परमशिखरपर्यन्त फैली हुई है । सुषुम्नाके मध्यमें जो सूक्ष्मसे भी सूक्ष्म बिंदु है, उसमेंको होकर वज्रनाड़ी मस्तक पर्यन्त चलीगई है ।

तन्मध्ये विजिणी सा प्रणवविलसिता योगिनां योगगम्या,

लूतानन्तुपमेया सकलसरसिजान्मेरुमध्यान्तरस्थान् ।

भित्त्वा देदीप्नते तद् ग्रयनचरया शुद्धिबुद्धिमयोधा,

तस्यान्तर्ब्रह्मनाडी हरमुखकुहरादादिदेवान्तरस्था ॥

वज्रनाड़ीके मध्यमें एक ऐसा सूक्ष्म बिंदु है, कि-योगियोंके सिवाय और लोगोंकी कल्पनामें भी नहीं आसकता, उसके मध्यमें मकड़ीके

जालेकी समान मूत्रप चित्रिणी नाडी है, चित्रिणी नाडी कुण्डलिनीसे दमकनी रहती है, इस नाडीका ज्ञान योगीके सिवाय दूसरोको नहीं होता है और वह नाडी प्रणवमे चित्रित है। सुपुम्नामें जो छः चक्र हैं, चित्रिणी नाडी मध्यमके त्रिद्रुमाभमेका होकर उन सब भागोंका भेदन करती हुई शोभा पारशी है। चित्रिणीके मध्यभागमें ब्रह्मनाडी है, वह मूलाधारसे सहस्रार पर्यन्त चली गई है।

ब्रह्मद्वारं तदास्ये प्रविलसति सुधाधारः स्यप्रदेशः।

ग्रन्थिस्थानं तदेतद्बदनमिति सुपुम्नाख्यनाड्यालपन्ति ॥

ब्रह्मनाडीके मुखमें ही ब्रह्मद्वार मूलाधार पद्म हैं। यहाँसे नित्य अमृतकी धार टपकनी रहती है और यह स्थान ही पद्मकी ग्रन्थि-रूप है, योगियोंके मतमें यह ब्रह्मद्वार ही सुपुम्ना नाडीका मुख है।
मूलाधारपद्म—

अयाधारपद्मं सुपुम्नास्थलमध्वजाधो गुदोर्ध्वं चतुःशोणपत्रम्।

अधोवक्त्रमुग्रतमुवर्णमिवर्णैर्वकारादिसान्तेयुतं वेदवर्णैः ॥

गुदाके ऊपर और लिङ्गके नीचेका भाग इन दोनों के ठीक बीचमें आधारपद्म है, यह पद्म सुपुम्ना नाडीके मुखमें मिला हुआ है, यह कुण्डलिनी आदिका आधार है, इसलिये इसको मूलाधारपद्म कहते हैं। पद्मको चक्र भी कहते हैं। यह पद्म लाल रङ्गका, चार पत्तोंवाला और नीचेका मुख किये हुए खिल रहा है, इसके चारों पत्तों पर व, श, ष, स हैं और तपे हुए सोने की समान दमकरहा है।

अमुष्मिन् धरायाश्चतुष्कोणचक्रं समुज्जासिशुलाष्टकैरावृतन्तत्।

लसतीतवर्णं तंडित्कोमलाङ्गं तदन्तः समास्ते धरायाः स्वबीजम्।

मूलाधार कमलके मध्यमें परमदीप्तिमान् चार कोनोंवाला धरा चक्र है, उसके सब ओर आठ शुशुबने हुए हैं, उसका रङ्ग पीला

और त्रिजलीकी समान कोमल तथा लज्जालु है इस चक्रके मध्यमें 'लं' यह पृथ्वी बीज शोभा पारहा है ।

ब्रह्माख्या वक्त्रदेशे विलसति सततं कर्णिकामध्यसंस्थम् ।

कोलान्तत्रैपुराख्यं तद्विदिव विलसत्कोमलं कामरूपम् ।

कन्दर्पो नाम वायुर्विलसति सततं तस्य मध्ये सपञ्चात् ।

जीवेशो बन्धुजीवप्रकरमभिहसन् कोटिसूर्यप्रकाशः ॥

ब्रह्मनामक नाडीके मुखस्थानमें मूलाधार कमलकी कलीके भीतर त्रैपुरनामका एक त्रिकोणा यन्त्र है, यह यन्त्र त्रिजलीकी समान चमकदार और कोमल है । इस यन्त्रके मध्यमें कन्दर्प नामक वायु नित्य विराजमान है इस यन्त्रके भीतर जीवात्मा रहता है । जीवात्मा गुडहलके फूलसे भी अधिक लाल और करोड़ों सूर्यकी समान प्रकाशवान् है ।

तस्योर्ध्वे विसतन्तुसे।दरलसत्सूक्ष्मा जगन्मोहिनी,

ब्रह्मद्वारमुखं मुखेन मधुरं संज्ञादयन्ती स्वयम् ।

ब्रह्माण्डादिकटाहमेव सकलं यज्ज्ञासया भासते ।

सेयं श्रीपरमेश्वरी विजयते नित्यं प्रबोधोदया ॥

इस त्रिकोण यन्त्रमें स्वयम्भू लिङ्गके ऊपर मुणाल (कमल-ताल) के तारकी समान अतिसूक्ष्म सर्पके आकारकी कुण्डलिनी अपने मुखको फैलाकर ब्रह्मद्वारको रोकरही है, कुण्डलिनी के मध्यमें दिव्युत्समूहकी समान त्रिगुणमयी प्रकृति रहती है, उसके दमकते हुए प्रकाशसे सकल ब्रह्माण्डकटाह प्रकाशित होरहा है । यहाँ सत्त्वगुणका काम होता है ! यह जो एकके बाद एक पञ्चाकार्ण किया है, ये गुण हुए कमलके फूलोंकी समान है । मूलाधार कमलमेंसे नादरूप प्रण उठकर हृदयमेंको जाता है, इसलिये कुण्डलिनी पञ्चाशद्वर्णरूपिणी है । इस कुण्डलिनीका नित्य ध्यान करनेसे जीवका अज्ञानान्धकार दूर होता है और

कुण्डलिनी जागती है, इसका वर्णन आगे करेंगे, पहले कुछ चक्रों की बात और बड़े देते हैं।

स्वाधिष्ठानपद्म-

सिन्दूरपूरुषविरारुणपद्ममन्यत्सौपुष्पमध्यघटितं ध्वजमूलदेशे ।
अङ्गुलदैः परिवृतं तद्विदामवर्णैर्बाह्यैः सविन्दुलसितैश्च पुरंदरातैः ॥
अस्यान्तरे भवितुसद्विशदमकाशमंभोजमंडलमथो वरुणस्य तस्य ।
अर्धेन्दुरूपलसितं शरदिन्दुशुभ्रं रङ्गारबीजममलं मकराभिरुदम् ॥

लिङ्ग की जड़में सुषुम्नाके मध्यमें जो विभिणी नामकी नाडी है, उसमें सिन्दूरकी समान लाल रङ्गः दलवाला विजलीकी समान चमकता हुआ एक चक्र है, उसका नाम स्वाधिष्ठान पद्म है। इसके छः दलोंमें क्रमसे विजलीतीसी चमकवाले व, भ, म, य, र, ल, ये छः वर्ण हैं। इस पद्ममें अर्धचन्द्राकार स्वेत वरुणचक्र वा वरुणका जलजमण्डल है और उसके मध्यमें 'व' यह वरुण बीज स्थित है। यह रजोगुणका स्थान है।

मणिपूरपद्म-

तस्योर्ध्वे नाभिमूले दशदललसिते पूर्णमेघमकाशे,

नीलांभोजमकाशैरुपकृतजठरे ङादिफान्तैः सचन्द्रैः ।

ध्यायेद्देशानरस्यारुणमिहिरसमं मण्डलं तत्त्रिकोणं,

तद्वर्णैः स्वस्तिकाख्यैस्त्रिभिरभिलषितं तत्र बहोः स्वबीजम् ॥

उस स्वाधिष्ठानपद्मके ऊपरके भागमें नाभिके नीचे एक मसोंका जाल वा चक्र है, इसको ही मणिपूरपद्म कहते हैं। इसके दश दल हैं, उन दशों दलोंमें क्रमसे गाढी धनघटाकी समान नीलवर्ण ङ, द, ण, त, थ, द, घ, म, प, फ ये वर्ण हैं। इस पद्ममें अश्रिका त्रिकोण मण्डल है और उस मण्डलमें 'रं' यह अश्रिका बीज स्थित है। यह तमोगुणका स्थान है।

अनाहतपद्म—

तस्याध्वं हृदि पञ्चजं सुललितं चन्द्रकान्तद्युज्ज्वलं,
काद्यैर्द्वादशवर्णैरुपकृतं सिन्दूररागान्वितैः ।

नाम्नानाहतसंज्ञकं सुरतरुं वाङ्मयतिरिक्तमदं
वायोर्मण्डलमत्र धूमसदृशं षट्कोणशोभान्वितम् ॥

तन्मध्ये पवनाक्षरं मधुरं धूमावलीधूसरम्,
अथापेक्षणिचतुष्टयेन लसितं कृष्णादिरुद्धं परम् ।

तन्मध्ये करुणानिधानमपलं हंसाभमीशाभिधम्
पाणिभ्यामभयं वरञ्च विदधन्लोकत्रयाणामपि ॥

इस पणिपूर नामक नाभिचक्रके ऊपरके भागमें विजयंसारके फलकी समान उज्ज्वल चारह दलका चक्र है । इसका नाम अनाहत पद्म है । इसके चारहों दलोंमें क्रमसे सिन्दूरके रङ्गके क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ, ये चारह वर्ण हैं, इस रङ्गमें धुमैले रङ्गका छकोनेवाला वायुमण्डल है और उस मण्डलमें, यं, यह वायुबीज स्थित है, इस अनाहत चक्रमें वायुशून्य स्थानमें दीपककी स्थिर लोहकी समान जीवात्मा शोभायमान है ।

विशुद्धपद्म—

विशुद्धाख्यं कण्ठे सरसिममलं धूपधून्नाभभासं ।

स्वरैः सवैः शोणैर्दत्तपरिलसितैर्दीपितं दीप्तबुद्धेः ॥

कण्ठमें सोलह दलवाला विशुद्ध नामका पद्म है, यह पद्म धुमैले वर्णका है । इसके सोलहों दलोंमें क्रमसे लाल रङ्गके अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, लृ, लृ, ए, ऐ, ओ, औ, अः, ये सोलह स्वर हैं । इसमें हं बीज और चन्द्रमण्डल स्थित है ।

आज्ञापद्म—

आज्ञानामांनुजं तद्विभक्तसदृशं ध्यानधामप्रकाशं,
अज्ञाभ्यां केवलाभ्यां परिलसितवर्णैर्नवत्रं सुशुभ्रम् ।

एतस्त्रयान्तराले निवसति च मनः सूक्ष्मरूपं प्रसिद्धम्,
योनीं तत्कणिकायामितरशित्रपदं लिङ्गचिन्हमकाशम् ॥
विद्युन्मालाविलासं परमकृतपदं ब्रह्मसूत्रप्रबोधम्,
वेदानामादिवीजं स्थिरतरहृदयश्चिन्तयेत्तत्कमेण ॥

दोनों भौंके मध्यमें एक दो दलका चक्र है, उसका नाम आज्ञा पद्म है। यह पद्म चन्द्रमाकी समान स्वेत है और दोनों दलोंमें ह, त, यह दो अक्षर हैं। इस द्विदल आज्ञापद्मके मध्यभागमें सूक्ष्मरूप मन स्थित है। कणिका बीजकोष में पुरुष और विजलीकी मालाकी समान दमकती हुई शक्तिसा स्थान तथा ब्रह्मनाडीके प्रकाशक प्रणव (ॐ) का स्थान है।

तदन्तरचक्रोऽस्मिन्निवसति सततं शुद्धबुद्धान्तरात्मा,
प्रदीपामाज्योतिः प्रणवविरचनारूपवर्णप्रकाशः ।
तद्धर्मे चन्द्रार्धस्तदुपरि बिलसद्बिन्दुरूपी प्रकार-
स्तदादौ नादोऽसौ बलधवलमुषाधारसन्तानहासी ॥

इस आज्ञापद्मके अन्तश्चक्रमें (भौंसे कुछ ऊपरके भागमें) विशुद्धज्ञान और ज्ञेयस्वरूप अन्तरात्मा स्थित है। ओङ्कारके ऊपर अर्धचन्द्र और उसके ऊपर बिन्दु तथा बिन्दुके आदिभाग में नाद विराजमान है।

सहस्रार पद्म—

तद्धर्मे शङ्खिन्या निवसति शिखरे शून्यदेशे प्रकाशम्,
विसर्गाधः पद्मं दशशतदलं पूर्णपूर्णन्दुशुभ्रम् ।
अधोवक्त्रं कान्तं तरुणरविकलाकान्तकिङ्कजचक्रपुञ्जम्,
अकारार्द्यैर्वर्णैः प्रविलसितवपुः केवलानन्दरूपम् ॥

इस आज्ञाचक्रके ऊपरके स्थानमें शङ्खिनी नाडीके मस्तक पर जो शून्याकार स्थान है, उस स्थानमें विसर्ग शक्ति है।

इस शक्तिके नीचे प्रकाशमान सहस्रदल कमल विराजमान है।

वह पूर्ण चन्द्रमाकी समान श्वेत है, नीचेको मुख किये हुए खिल-
रहा है, बड़ा ही मनोहर है और उसके केसर प्रातःकालके सूर्यकी
समान दमकरहे हैं। इस पक्षमें, अकार आदि पचास वर्ण हैं और
नित्यानन्दस्वरूप है।

समांस्ते तत्रान्तः शशपरिरहितः शुद्धसम्पूर्णचन्द्रः,
स्फुरज्ज्योत्स्नाजालः परमरसवयस्निग्धसन्तानहासः ।
त्रिकोणं तस्यान्तः स्फुरति च सततं विद्युदाकाररूपम्,
तदन्तः शून्यन्तत्सकलसुरगुरुं चिन्तयेच्चातिशुभम् ॥

इस सहस्रदल कमलके मध्यमें निष्कलङ्क चन्द्रमा और उसकी
चाँदनी विराजमान है। चन्द्रमाकी सुचाराशि हास्यकी समान शोभा
पारही है। उसके मध्यमें त्रिजलीकी समान त्रिकोण यन्त्र तथा उस
यन्त्रके मध्यमें देवताओंका गुरुरूप परमगोपनीय शून्य स्थान है।

सुगोप्यं तद्यन्त्रादतिशयपरमामोदसन्तानराशोः
परं कन्दं सूक्ष्मं शशिसकलकलाशुद्धरूपमकाशम् ।
इह स्थाने देवः परमशिवसमाख्यानसिद्धप्रसिद्धिः ।
स्वरूपी सर्वात्मा रसविसरमितोऽज्ञानमोहान्धहंसः ॥

यह शून्य स्थान परम आनन्दभोगका मूल है, अत्यन्त सूक्ष्म
और पूर्ण चन्द्रमाकी समान प्रकाशवान् है। गगनरूपी परमात्मस्वरूप
परमशिव यहाँ शोभायमान है, वह परम आनन्दस्वरूप और
जीवोंके मोहान्धकारके नाश करनेका एकमात्र हेतु है।

शिवस्थानं शैवाः परमपुरुषं वैष्णवगणाः,
लपन्तीति प्रायो हरिहरपदं केचिदपरे ॥
पदं देव्या देवी चरणधुगलानन्दरसिकाः ।
मुनीन्द्रा अप्यन्ये प्रकृतिपुरुषस्थानममलम् ॥

यहाँ जो परमशिवका वास कहा है वह शैवोंके लिये है, इस स्थानको ही वैष्णव परमपुरुष श्रीहरिका स्थान कहते हैं, इसको ही देवीके चरणोंके भक्त शक्तिका स्थान और कितने ही ऋषि इसको मकृति पुरुषका स्थान कहते हैं तात्पर्य यह है, कि—यह परमब्रह्मका स्थान है, सब ही अपने २ इष्टदेवको परमब्रह्म-स्वरूप मानते हैं ।

सहस्रार पद्ममें अमा नामकी चौदशी चन्द्रकला है, यह कला मातःकालके सूर्यकी समान दमकती हुई और कमलनालके तारके सौवें भागकी समान सूक्ष्म है, यह विजलीकी समान कोमल स्वरूप प्रकाशमान और अशोमुख है । इस अमा-कलाके भीतर निर्माणकला नामक और एक कला है, वह केशके अग्रभागके हजारवें भागकी समान सूक्ष्म और बारह आदिर्त्योंकी समान प्रकाशमयी है । इसको ही महाकुण्डलिनी कहते हैं । इस निर्माणकलाके भीतर परमनिर्माण शक्ति रहती है । परमनिर्माण शक्ति करोड़ों सूर्यकी समान दमकती है । यह प्रणवगर्भा है और योगियोंके हृदयोंमें तत्त्वज्ञानके साथ आनन्द देती है । परम निर्माणशक्तिके भीतर निर्मल, नित्यानन्दस्वरूप, योगियों के ही जाननेमें आनेवाला परमात्मस्थान है, कोई इस स्थानको परमशिवका स्थान, कोई ब्रह्मपद, कोई विष्णुपद, कोई, हंसपद और कोई भोक्तृपदका द्वाररूप कहते हैं ।

हम पहले ही बता चुके हैं, कि—जिनको पद्म नामसे कहा है, वे सब स्नायुचक्र (नसोंके गुच्छे) हैं, ये स्नायुचक्र इतने सूक्ष्म हैं कि—ध्यानमें ही नहीं आ सकते, इसलिये भावनाके समय चार अंगुलके कल्पना करके ध्यान किया जाता है और इन सब प्रयोंके मुख नीचेको हैं, परन्तु ध्यानके समय इन सबको ऊर्ध्वमुख मान कर चिन्तन करे ।

कुण्डलिनीको जगाना

पहले जिस एकान्त कोठरीकी बात कही है, उसको धूप आदिसे सुवासित करके उसमें किङ्कासन वा पद्मासन लगाकर बैठे । कुण्डलिनीको जगाना कोई अद्भुत घटना नहीं है, वह एक मानसिक क्रिया है । तुमने मेंटल टेलीग्राफ वा मन ही मनमें विजलीके द्वारा समाचार पहुँचाने की बात सुनी होगी, वह जिस प्रकार एक मानसिक क्रिया है, ऐसे ही यह भी कुछ २ वैसी ही मानसिक क्रिया है, वह बाहरी जगत्की क्रिया कुछ सहज है और यह अन्तर्जगत्की क्रिया उससे कुछ कठिन है ।

केवल ध्यानके द्वारा देहमेंके शक्तिकेन्द्रको या चायबी शक्तिको ऊपरको उठाना होगा अर्थात् चिन्तवनके द्वारा माण अपान आदि दश माणोंको देहमें अन्य सब शक्तियोंके सहित शक्तिकेन्द्र कुण्डलिनीमें लेजाना होगा । जिस समय इडा पिङ्गलाके द्वारा बाहर नहीं आसकता है, उस समय सुषुम्नाके मार्गसे उठकर चक्रभेद करता है। यह काम क्रमसे करना पड़ता है । बहुतसे लोग कहते हैं कि—किसी भी उपायसे कुण्डलिनी को जगालेने पर सहजमें ही सहस्रारमें पहुँचनाते हैं । वास्तवमें जिन्होंने यह साधना की है वे जानते हैं, कि—ग्रंथमें ऐसी बातें लिखी होने पर भी उनका होना कठिन होता है । एक चक्रको भेदकर दूसरे चक्रमें जाना होता है । तहाँसे ऊपरको उठानेकी रीति यदि न मालूम हो तो उस स्थानसे ही गिरजाता है । यदि एकवार चक्रभेदका अभ्यास होनाय तो कुण्डलिनीके जागने पर तत्काल सहस्रारमें पहुँचता है । अभ्यासके समय एक २ क्रमके चक्रको भेदनेका नियम ही ठीक है । आसन लगाकर मेरुदण्डको जैसा रखने पर कुण्डलिनीको जगानेमें सुभीता हो तैसा ही रखने, परन्तु आसन ठीक होना चाहिये ।

प्रथमसे जिसप्रकार अभ्यास करना चाहिये वही यहाँ बताया गया है । आसनको ठीक करके बैठकर कुण्डलिनीका ध्यान करे अर्थात् अन्य सब चिन्ताओंको त्याग कर नीचे वर्णन कियेहुए कुण्डलिनीके रूपका ध्यान करे । किन्तु देर ध्यान करना होगा, यह ठीक नहीं बताया जासकता, हाँ जितनी देर ध्यान करनेमें तुम्हारा मन तन्मय रहे तबतक ध्यान करो । प्रथम ध्यानके समय तन्मय होनेसे पहले मन दूसरी चिन्ताओंको लेकर बैठना चाहेगा, इस लिये हमने पहले मनको स्थिर करनेका उपाय कह दिया है । उस साधनामें सिद्धि पाकर यह काम करना चाहिये । यदि पूरा २ अभ्यास न हुआ हो तो जब २ दूसरी चिन्तायें आवें तब २ उन चिन्ताओंको हटाकर कुण्डलिनीका ध्यान करे, ऐसा करते २ अभ्यास होजायगा । ध्यानका अर्थ है चिन्तन । कुण्डलिनीका ध्यान इसप्रकार करे—

ध्यायेत्कुण्डलिनीं सूक्ष्मां मूलाधारनिवाशिनीम् ।

तामिष्टदेवतारूपां सार्धं त्रिवलयान्विताम् ॥

कोटिसौदामिनीभासां स्वयंभूलिङ्गनेष्टिताम् ।

मूलाधार पद्मकी कलीके मध्यमें त्रिकोण चक्र है उसमें नीचेको मुख कियेहुए स्वयं भूलिङ्ग है । साढ़े तीन लपेटमे लिपटे सोये हुए सर्पके समान, अति सूक्ष्म, धारद अंगुलीकी सेंकड़ों करोड़ विजलियोंके समान मयावाली, साधनामें निग इष्टदेवतारूपिणी कुण्डलिनीशक्ति स्वयंभू लिङ्गको लपेटे हुए है। अन्तर्दृष्टिसे मूलाधारपद्म और कुण्डलिनीको देखनेका अभ्यास करो, फिर कुण्डलिनीके साथ अपने सब प्राण सब इन्द्रियें मन, बुद्धि और अहङ्कार आदि मिल रहे हैं, ऐसा ध्यान करो। ध्यान करते-रजब अभ्यासमें ध्यान करते ही ज्ञान होजाय कि—सब एकस्थानमें आकर कुण्डलिनीके साथ मिल गये हैं, तब समझो, कि—अभ्यास होगया

इस अभ्यासको करनेमें कुछ दिन लगावे, इसका अभ्यास होजाने पर पहले बैठकर यह करे, फिर नासिकाके बायें और दायें दोनों छिद्रोंसे एकसाथ वायुको खींचकर जोरके साथ हुम् इस धीजका ऊपरसे जरा झोक देकर उच्चारण करता हुआ स्वरको खींचकर मूलाधार पदमें उस स्वरको लेजाकर समाप्त कर देय । इसप्रकारसे उच्चारण करे, कि—‘हुम्’ का स्वर थकठसे मूलाधारतक उतरता चलाजाय । इसका भी कई दिनतक अभ्यास करे । फिर उस स्वरके साथ जो वायु गया हो उसको लौटकर ऊपरको अर्थात् नासिकाके मार्गसे न आनेदेय और साथ २ मूलाधारका सङ्कोच करे । इस सङ्कोचके समय शक्त लोग ‘हंस’ और वैष्णव ‘सोऽहम् तथा शैव शिवोऽहम्’ कहें । यदि ऐसा न कहाजाय तब भी कोई विशेष हानि नहीं है । जिस रीतिसे मूलाधारका सङ्कोच किया जाता है, योगशास्त्रमें उसका नाम अश्विनी मुद्रा है । वह और कुछ नहीं है, बारंबार गुह्यद्वारको सकोटना और फैलाना पड़ता है, वह क्रिया बहुत जल्दी २ करे ।

ऐसा करते २ एकाग्र मनसे ध्यान करे, कि—पहले जो कुण्डलिनी शक्ति स्वयंभू लिङ्गको लपेट ब्रह्मद्वारमें मुख दिये हुए सोरही थी, वह जाग उठी है और दीपशिखाके आकारवाले जीवात्मा तथा इन्द्रियादिके साथ एकीभूत होकर ब्रह्मद्वारके मार्गमें अर्थात् सुषुम्नाके भीतरको चढ़ना आरम्भ कर रही है ।

इसप्रकार ध्यान करते २ चिन्ता, इच्छा और क्रियाशक्तिके बलसे सर्वशक्तिमयी कुण्डलिनी वास्तवमें जाग उठेगी और धीरे-२ उठनेलगेगी, साधकको इसका स्पष्ट अनुभव होने लगेगा। कुण्डलिनी जब जितनी जाग उठेगी तब मेरुदण्डमें उतना ही सिद्धरशब्द होगा और एक प्रकारके अपूर्व अव्यक्त आनन्दका अनुभव होगा। ऐसी अवस्था होजाने पर मूलाधारके सब गुण, सब शक्तियें और सब

क्रियापूर्व कुण्डलिनीमें विलीन हो जायगी। तदनन्तर उससे ऊपरके स्वाधिष्ठानचक्रमें लेजानेका उद्योग करना होगा। स्वाधिष्ठानका वर्णन इसके पहिले किया जा चुका है। उस समय उस स्वाधिष्ठानके वर्णन और शतकोटि त्रिचलियोंके प्रकाशवाली, सूक्ष्माति सूक्ष्म कुण्डलिनी मूलाधारके सर्वस्वको अपने स्वरूपमें लीन करके सुषुम्नाके मार्गसे स्वाधिष्ठानमें जा रही है, ऐसा ध्यान करो। अभ्यास हो जाने पर ली, करके कुण्डलिनी स्वाधिष्ठानमें पहुँच जायगी, उस समय तक सिद्ध करनी रहेगी और साधक आनन्दका अनुभव करेगा। यहाँ एक बात का याद दिलाये देते हैं—तुम पहले जो नासिकाके दोनों छिद्रोंमें वायु की खेँचकर हुम्, इस शब्दके साथ श्वास प्रश्वासको मूलाधारमें लेगये हो उसको त्याग नहीं सकोगे, किन्तु कुम्भक करके रोकना होगा। क्रम २ से अभ्यास करके यह शक्ति प्राप्त करनी होगी।

स्वाधिष्ठान पद्ममें कुण्डलिनीके पहुँच जाने पर मणिपूर-पद्म का ध्यान तथा स्वाधिष्ठान-चक्रमें की सकल शक्तियोंके विलीन होनेका और कुण्डलिनीके उठनेका ध्यान करे।

मणिपूरको छोड़कर इस प्रकार ही अनाहत पद्म और मणिपूर में समस्त शक्तियोंसे युक्त कुण्डलिनीके तहाँ चढ़नेका ध्यान करे। इस अनाहत पद्ममें प्राणकी आशा चिन्ता आदि सब वृत्तियों और इस पद्ममेंके गुण आदि कुण्डलिनीके शरीरमें लीन हो जायेंगे, उस समय विशुद्ध-पद्मका ध्यान और कुण्डलिनीके उठने का ध्यान करके विशुद्ध—पद्ममें पहुँचा देय, इस विशुद्ध-पद्ममें विजलीकी समान चमकता हुआ प्रणव (ॐ) रहता है, यहाँ ही आकाशतत्त्व है, इसलिये निरन्तर ॐकारकी ध्वनि होती रहती है।

यहाँसे आज्ञाचक्रमेंको लेजाना होगा। अज्ञाचक्रका और कुण्डलिनीका ध्यान करके पहलेकी समान पहुँचावे। यहाँ मन

का मार्ग और सोमचक्र है । सुषुम्नाके मुखके नीचे कपाटस्वरूप अर्धचन्द्राकार मण्डल को भेदकर कुण्डलिनी चढ़ेगी ।

इस आज्ञावक तक पहुँचाने पर जीवात्माका बन्धन खुल जाता है । सोमचक्रमेंकी अमृतधारामें स्नान और ब्रह्मदर्शन होता है । इसके बाद ही सहस्रार है । कुण्डलिनी जीवात्माकी सहस्रार में लेजाकर परमात्माके साथ मिलादेगी और पृथिवी, जल, तेज, वायु, आकाश, रूप, रस, गन्ध, स्पर्श, शब्द, नासिका, जिह्वा, चक्षु, त्वचा, श्रोत्र, बाणी, पाणि, पाद, पायु, उपस्थ, प्रकृति, मन, बुद्धि, अहङ्कार आदि ज्ञान होजायेंगे । जीव शक्ति है, परमात्मा शक्तिमान् है, दोनोंके मिलनके अद्वितीय आनन्दसे भुवन भर जायगा, साधक कृतार्थ होगा । यही तांत्रिकोंका शिवशक्तिका मिलन है और वैष्णवोंका राधाकृष्णके रसरसका विहार है । परन्तु यह अवस्था स्थायी नहीं है । कुण्डलिनी जिनको ले गई है उनको लिये हुए लाटकर फिर अपने स्थानपर आजायगी । इस समय कुण्डलिनीको उतारनेकी रीति भी सीख लेनी होगी । लौट आना ही उसका स्वभाव है, परन्तु उचित रीतिसे यदि नहीं लौटाया जायगा तो साधना क्रियामें गड़बड़ी पड़जाना संभव है । सहस्रार वा जिस चक्रमेंसे कुण्डलिनीको उतारना होगा उससमय उसका ध्यान करना होगा । उन २ चक्रमेंसे कुण्डलिनीमें जो २ शक्तियें और जो २ गुण बिलीन हुए हैं उनको फिर वहाँ ही रखकर उतार रही है, ऐसा ध्यान करना होगा । इसप्रकार उतारने के समय भी सिद्धशब्दका अनुभव होगा, यहही उतारनेका क्रम है । कुण्डलिनी अपने मूलाधार पदमें आकर पृथिवीतत्त्व आदिकी सृष्टि करनी हुई पहलेकी समान ही स्वयंभू निद्राको लपेट कर ब्रह्म त्रिवरमें मुख रूप पदलेकी समान सोजायगी । उस समय साधक-कुम्भिकको वायुकी ओढ़ देगा । श्वास प्रश्वास चलावे लगेगा तथा

जीवात्मा भी भ्रान्ति और मायासे आच्छन्न होजायगा, साधक ऐसा भी ध्यान करे। इसप्रकार कुण्डलिनीको चढ़ाया और उतारा जाता है। ऐसा होने पर मनुष्यका ब्रह्मद्वार खुलजाता है और ब्रह्मसाक्षात्कारकी प्राप्ति होकर ब्रह्मनिष्ठा होती है। यह निष्ठा कभी विचलित नहीं होनी है यह प्रत्यक्ष ज्ञान है। दूसरेके मुखने सुनी हुई बात वा शास्त्रपाठका फल नहीं है। किसी मनुष्यके मुखसे जो बात सुनीजाती है, दूसरे मनुष्यकी बातसे उसका खण्डन होसकता है। एक शास्त्रमें जो बात लिखी है, दूसरे शास्त्रके विभिन्न मनसे उसका खण्डन होसकता है, परन्तु यह प्रत्यक्ष ज्ञान नहीं जासकता। इस नित्यानन्दका उपभोग करने पर फिर इस संसारके दुःख मिले आनन्दकी ओरको प्राण नहीं दीड़ना है। यहाँसे साधकके नवीन जीवनका आरम्भ होता है।

ब्रह्मज्योति ।

कुण्डलिनीको जगाना मानसी क्रिया है, मनमें ही इसका आनन्द और मानसिक नेत्रसे ही इसका दर्शन होता है। ऐसे बहुत से लोग हैं जो बाहरके इस स्थूतनेत्रसे ब्रह्मज्योतिको देखना चाहते हैं। ऐसा कोई काम नहीं है जो योगसाधनासे सिद्ध न होसके। नीचे लिखे उपायसे ब्रह्मज्योतिका दर्शन क्रिया और कराया जासकता है, परन्तु यहाँ यह बात कहे देते हैं, कि—जब तक जीव प्रकृतिके बन्धनको खोलकर केवल नहीं होजायगा तब तक मुक्त नहीं होसकेगा।

ब्रह्मज्योति क्या पदार्थ है, पहले इसकी अज्ञोचना करना ही ठीक होगा। ब्रह्मज्योतिको समझनेके लिये पहले ब्रह्मके स्वरूप को समझ लेनेका उद्योग करना चाहिये—ब्रह्मको बिना जाने उसकी ज्योतिको कैसे समझा जासकेगा ? परन्तु यह विषय बड़ा गहन है। सकल वेद जिसका वीक्षण करते हैं, सब प्रकारकी

तपस्या जिसको पानेके लिये कीजाती है, जिसको पानेके लिये लोग ब्रह्मवर्षका अनुष्ठान करते हैं, मैं अधम संसारान्ध जीव उस के विषयमें संक्षेपमें क्या कह सकता हूँ ? वह आत्मा है, शास्त्रने इस आत्माकी बड़ी भारी महिमा गाई है । शास्त्र कहता है—“ज्ञानवान् आत्मा न कभी मरता है और न कभी जन्म लेता है । वह किसीसे उत्पन्न नहीं होता, किन्तु वह अज नित्य शाश्वत और पुराण है । देहके नष्ट होजाने पर भी वह नष्ट नहीं होता । हन्ता यदि यह समझे, कि मैं किसीको मार सकता हूँ अथवा हत (माराजानेवाला) यह समझे कि मैं मारा गया तो ये दोनों ही असली तत्त्वको नहीं समझते, आत्मा न किसीको मारता है और न स्वयं हत होता है ।” सब ज्ञान सब परिज्ञता आत्मामें पहलेसे ही विद्यमान है । भेद इतना ही है, कि कहीं अधिक प्रकाशक है और कहीं कम प्रकाशक है । मनुष्यके साथ मनुष्यका अथवा इस ब्रह्माण्डमेंकी हर एक वस्तुमें भेद देखते हैं, वह प्रकारगत नहीं है । परिमाणगत है । हर एकके पीछे वह सत्य एकमात्र अनन्त, नित्यानन्दमय नित्यशुद्ध, नित्यपूर्ण ब्रह्म स्थित है । वह ही आत्मा है । वह पृथ्वात्मामें, पापीमें, सुखीमें, दुःखीमें, सुरूपमें, कुरूपमें, मनुष्यमें, पशुमें सर्वत्र एकरूप है । वह व्योतिर्मय है । उसके प्रकाशकी न्यूनाधिकतासे ही नानाप्रकारके भेद हो रहे हैं किसीके भीतर वह अधिक प्रकाशित है और किसीके भीतर थोड़ा परन्तु उस आत्माके समीप इस भेदका कुछ अर्थ नहीं है किसीकी पोशाकके भीतर उसके शरीरका अधिक भाग दीखता है और दूसरेके देहका थोड़ासा भाग दीखता है ऐसा होनेसे शरीरमें कुछ भेद नहीं पड़ता । केवल पोशाकसे ही जिसके शरीरका थोड़ासा भाग वा अधिक भाग दीखता है, इसकारणसे ही उसके शरीरका भेद दीखता है आवरण अर्थात् देह और मनकी न्यूनाधिकताके

अनुसार ही आत्माकी शक्ति और पवित्रता प्रकाशित होती है । इससे सिद्ध हुआ, कि-शास्त्रके सिद्धान्तमें भली और बुरी नामची दो भिन्न वस्तुएँ नहीं हैं । वह एक वस्तु ही भली और बुरा दो बन रही है और उसमें जो भेद है वह केवल परिमाणके कारणसे है और कार्यदशामें भी हम ऐसा ही देखते हैं आज जिस वस्तुको हम सुखदायक कहते हैं कत्तको पहलेकी अपेक्षा हमारी कुछ अच्छी दशा होजाने पर उसको ही हम दुःखदायक समझकर घृणा करते हैं । इसलिये वास्तवमें वस्तु के परिमाणभेदके कारणसे ही भेद मालूम होता है, वस्तुमें कुछ भेद नहीं है वास्तवमें भली बुरी कुछ वस्तु है ही नहीं । जो अग्नि की तेजी हमारे शीतको दूर करती है वही एक बालकको सुगसा सकती है । यह क्या अग्निकी तेजी का दोष है ? सगको ही कहना पड़ेगा, कि-नहीं । आत्मा परिपूर्ण और नित्य शुद्ध है, परन्तु जो प्राणी असत् (खोटा) काम करता है वह अपने स्वरूप के विपरीत काम करता है वह अपने स्वरूपको जानना ही नहीं हत्यारे मनुष्यके भीतर भी शुद्ध स्वभाव आत्मा विराजमान है, उसने भ्रमसे उसको ढक रक्खा है, वह अपने आत्माकी ज्योतिको प्रकाशित नहीं होने देता और जो मनुष्य यह समझता है, कि-वह मारा गया उसका यह समझना भी धोखा ही है, क्योंकि-आत्मा नित्य है, उसका नाश तो कभी हो ही नहीं सकता । अणु (छोटे) से भी अणु और बड़ेसे भी बड़ा है, वह सबका प्रभु है और हर एक मनुष्यके हृदयके परमशुभ स्थानमें रहता है निष्पाप पुरुष उसका दर्शन पाकर सकल दुःखोंसे छूटजाता है । जो देहशून्य होकर भी देहमें रहता है, जो देशविहीन होकर भी देशमें रहने वालेकी सम्मान है, उस अनन्त सर्वव्यापी आत्माका इसप्रकार ध्यान करके ज्ञानी पुरुष फिर दुःखका अनुभव नहीं करते हैं । आत्माकी स्थितिके विषयमें शास्त्र कहता है, कि-

काष्ठमध्ये यथा वह्निः पुष्पे गन्धः पयोधृन्मृ ।

देहमध्ये तथा देवः पापपुण्यविवर्जितः ॥

जैसे काठमें अग्नि रहता है फूलमें गन्ध रहता है और दूधमें घी रहता है तैसे ही पापपुण्यशून्य आत्मदेव को परमात्मा देहमें स्थित है ।

आत्मदर्शनमात्रेण जीवन्मुक्तो न संशयः ।

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन कर्तव्यं स्वात्मदर्शनम् ॥

आत्मसाक्षात्कार होते ही मनुष्य कुतार्थ होजाता है जीवन्मुक्त अवस्था प्राप्त होजाती है, इसलिये सब प्रकारका उद्योग करके सब मनुष्योंको आत्मदर्शन करना चाहिये ।

भोजन आत्मदर्शन करना कौन नहीं चाहता है ? सर्वसन्ताप-हारी ब्रह्मदर्शनके लिये कौन उद्योग नहीं करता है ? परन्तु वास्तविक उद्योग करते हैं, यह नहीं कहा जासकता । मुखसे कहना और बात है, और काम करना दूसरी बात है । बहुत बोलनेसे, तीक्ष्ण बुद्धिसे वा केवल शास्त्र पढ़लेनेसे आत्माका दर्शन नहीं होता ।

तो फिर आत्मदर्शन कैसे होता है ? चारों ओरसे यही प्रश्न होता है, कि—आत्माका दर्शन कैसे मिलता है ? ऋषि महर्षि मेवगम्भीरस्वरमें उच्चर देते हैं, कि—योगसाधनासे । तब तो घुम फिरकर फिर योगकी ही बात आगई । जो असत् कर्म करने वाले हैं, जिनका मन, शान्त नहीं है वे कभी भी आत्माको नहीं जानसकते, उनको ज्योतिकी लहर नहीं दीख सकती । केवल, जिनका हृदय पवित्र है, जिनके कर्म पवित्र हैं, जिनकी इन्द्रियें बशमें हैं, चित्त शुद्ध है, चित्तवृत्ति निरुद्ध है उनको ही आत्मदर्शन मिलता है । शास्त्रमें आत्माके विषयमें एक बड़ी सुन्दर उपमा दी है । आत्माको रथी, शरीरको रथ, बुद्धिको सारथी, मनको लगाम और इन्द्रियोंको घोड़ेके रूपमें वर्णन किया है । जिस रथमें घोड़े

ठीकर वशमें होते हैं, जिस रथके घोड़ेजी लगाम मजबूत होती हैं और सारथी हाथमें अच्छे प्रकारसे पकड़े हुए होता है वह रथ हा विष्णुके परमपदमें पहुँच सकता है। परन्तु जिस रथमें इन्द्रियरूप घोड़े दृढ़ताके साथ वशमें नहीं होते हैं, मनरूप लगाम भी ठीकर काबूमें नहीं होता है वह देहरथ अन्तमें विनष्ट होजाता है। सकल भूतोंमें स्थित आत्मा चक्षु वा अन्य किसी इन्द्रियके समीप प्रकाशित नहीं होसकता, किन्तु जिनका मन पवित्र होगया है, वे ही उसका दर्शन पाते हैं। जो शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्धके पार है, जो अव्यय है, जिसका आदि और अन्त नहीं है, जो प्रकृति के पार है, जिसका परिणाम नहीं होता है उसको जो पाजाते हैं वे ही सब प्रकारके दुःख और मृत्युके मुखसे छूटते हैं, परन्तु उस को प्राप्त करना ही कठिन है, यह मार्ग तेज तत्त्ववारकी धारकी समान दुर्गम है। मार्ग बड़ा ही लम्बा और विपत्तियोंसे भरा हुआ है, परन्तु निराश होनेका कोई कारण नहीं है, दृढ़ताके साथ चलना होगा। उठना होगा, जागना होगा और जबतक अपने अन्तिम लक्ष्य पर न पहुँचजाओ जबतक रुकनेसे काम नहीं चलेगा। अन्तिम लक्ष्य क्या है ? आत्मशक्ति वा अव्यक्त ब्रह्मभावका व्यक्त होना। योगसे चित्तकी वृत्ति निरुद्ध होती है इसलिये सब इन्द्रियें वशमें होजाती हैं और मन स्थिर होजाता है, उस समय ध्यान धारणा और समाधिके द्वारा आत्माका दर्शन होता है और उससे पहले योगसाधनाके द्वारा उसकी जो ज्योति जहाँ तहाँ आकाशमें दमक रही है, जिसकी लहरलीलामें तरंगरूपमें जगत् प्रकट होरहा है, उसका दर्शन किया जासकता है।

चिदात्मा सर्वदेहेषु ज्योतीरूपेण व्यापकः ।

तज्ज्योतिरचक्षुरग्रेषु गुरुनेत्रेण दृश्यते ॥

वह चित्स्वरूप आत्मा ज्योतिरूपसे सबके ही शरीरमें व्याप रहा है, गुरुनेत्रके द्वारा वह ज्योति नेत्रके अग्रभागमें दीखती है।

न ब्रह्मा न शिवो विष्णुः सोऽन्तरः परमः स्वराट् ।

सर्वे क्रीडन्ति तत्रैते तत्सर्वेन्द्रियसम्भवम् ॥

वह ज्योति ही ब्रह्मा, विष्णु और शिव है, वह ज्योति ही अन्तर-
रूप परमपुरुष है । सब जगत् उस ज्योतिके भीतर ही जोड़ा कर
रहा है और जो कुछ इन्द्रियोंके द्वारा अनुभवोंमें आता है वह
सब भी ब्रह्मज्योतिसे ही उत्पन्न हुआ है ।

अब उस ही ब्रह्मज्योतिके दर्शनका जो उपाय योगशास्त्रमें
कहा है वह उपाय अच्छे प्रकारसे समझमें नहीं आता है इस
लिये उसकी और एक बार धारोचना करते हैं क्योंकि-योगी
कहते हैं, कि-वह चित्सवरूप आत्मा ज्योतिरूपसे सबके देहोंमें
व्याप रहा है, गुरुनेत्रसे उसको चक्षुके अग्रभागमें देखा जा सकता है ।

गुरुनेत्र

एक बड़ा ही शुभ दिन था, जब महायोगीश्वरके मुखसे निकली
हुई गुरुनेत्रकी बात मेघगम्भीर स्वरमें सुनी थी। उस समय जगत्के
प्रवनमें, अग्निमें, आकाशमें, पक्षियोंकी कुहूकमें और पुष्पोंकी
सुगन्धमें यह बात गूँजरही थी । बिना प्रत्यक्ष किये अर्जुनको
विश्वास ही नहीं हुआ था, कि-भगवान् श्रीकृष्ण ही विश्वात्मा
हैं। प्रत्यक्ष किये बिना मनुष्यको किसी बात पर भी विश्वास नहीं
होता-और करना भी नहीं चाहिये । इसलिये ही भगवान्‌के सखा
और शिष्य अर्जुनने हाथ जोड़कर विनीतभावसे प्रश्न किया कि-

एवमेतच्चथात्थ त्वमात्मानं परमेश्वर ।

द्रष्टुमिच्छामि ते रूपमैश्वरं पुरुषोत्तमः ॥

मन्यसे यदि तच्छक्यं मया द्रष्टुमिति प्रभो ।

योगेश्वर सतो मे त्वं दर्शयात्मानपन्थयम् ॥ (भ.गीता)

हे परमेश्वर ! आपने जो अपने रूपकी बात कही सो ठीक है, हे पुरुषोत्तम ! आपके उस ईश्वरीयरूपका मैं दर्शन करना चाहता हूँ । हे प्रभो ! यदि आप मुझे उच्च रूपके दर्शन करनेका अधिकारी समझते हों तो हे योगेश्वर ! मुझे अपना अविनाशी रूप दिखाइये ।

यह सुनकर भगवान् ने अर्जुनको परमात्मज्योति-जगत्से जुड़ा हुआ विराटरूप, दिखानेके लिये स्नेहभरे कण्ठसे कहा, कि—

पश्य मे पार्थ रूपाणि शतशोऽथ सहस्रशः ।

ननानिधानि दिव्यानि नानावर्णाकृतीनि च ॥

पश्यादित्यान् वसून् रुद्रानश्विनौ मरुतस्तथा ।

बहून्यदृष्टपूर्वाणि, पश्याश्चर्याणि भारत ॥

इहैकस्थं जगत्कृत्स्नं पश्याद्य सचराचरम् ।

मम देहे गुहाकेश यच्चान्यद्द्रष्टुमिच्छसि ॥

हे अर्जुन ! तू मेरे भाँति २ के वर्ण और नानाप्रकारके आकारों वाले सैं ऋद्धों और सहस्रों रूपोंको प्रत्यक्ष देख । हे भारत ! आज मेरे कन्ठवरमें आदित्य, वसु, रुद्र, मरुत, अश्विनीकुमार तथा पहले कभी न देखी हुई आश्चर्यप्रयी और भी बहुतसी वस्तुओंको देखा मेरे देहमें सचराचर विश्वको तथा और जो कुछ भी देखना चाहना हो उसको देख, परन्तु मेरे देख, इतना कहनेसे ही तू नहीं देखसकेगा, मनुष्यके जो दो नेत्र होते हैं उनसे यह दृश्य नहीं देखा जा सकता ।

न तु मां शक्यसे द्रष्टुमनेनैव स्वचक्षुषा ।

दिव्यं ददामि ते चक्षुः पश्य मे योगमेश्वरम् ॥

तू अपने इस चक्षुसे मेरे रूपको नहीं देख सकेगा, इस लिये मैं तुझे दिव्य नेत्र देता हूँ, उससे तू मेरी असाधारण योगेश्वर-सूक्ति का दर्शन कर ।

अर्जुनने दिव्य चक्षु पाकर विश्वरूपका दर्शन किया था योगी कहते हैं, कि—हर एक मनुष्यमें जो दो भौतिक नेत्र दीखते हैं, उनके सिवाय और एक नेत्र है । जब तक वह तीसरा नेत्र नहीं खुलता है तबतक उसका होना न होना एकसा है । योगी योगसाधनाके द्वारा उस तीसरे नेत्रको खोला करते हैं इन दीखने वाले दो चक्षुओंके द्वारा बाहरके सब पदार्थ देखे जा सकते हैं, परन्तु भीतरकी वस्तु सूक्ष्म वस्तु वा बहुत दूरकी वस्तु नहीं दीख सकती । और इस प्रज्ञानमय तीसरे चक्षुसे सूक्ष्म, व्यवहित (परदेमेंकी), बहुत दूरकी और भीतरकी सब वस्तुएँ देखी जा सकती हैं—जाननेमें आसकती हैं । उस तीसरे चक्षुका नाम दिव्यचक्षु, आर्पविज्ञान, ज्ञानचक्षु वा गुरुनेत्र आदि हैं । वह विज्ञपय वा ज्ञानमय तीसरा चक्षु दोनों भौके ठीक बीचके स्थान ललाटमें है । हम महायोगी शिव और शिवानीके तीन नेत्र पाते हैं, उनका ज्ञानमय तीसरा नेत्र या ऊर्ध्व चक्षु जिस स्थानमें अङ्कित देखते हैं, ठीक उसी स्थान पर सब ही मनुष्योंके वह तीसरा चक्षु है, योगी बनने पर ही वह चक्षु खुलता है । शिवके बाहरी दोनों नेत्र सदा अर्धनिमीलित पाते हैं, बहुतसे लोग कहते हैं, कि—कि विषपान करनेके कारण शिवके दोनों नेत्र अधमूँधे रहते हैं, परन्तु यह बात नहीं है । महायोगीका तीसरा ज्ञानचक्षु खुला हुआ रहनेके कारण उसको नीचेके नेत्रोंसे कुछ अधिक देखना ही नहीं पड़ता है, वह दिव्य नेत्रसे ही निकटका, दूरका और भूत, भविष्यत्, वर्तमान सब देख लेता है इसलिये बाहरके दोनों नेत्र प्रायः अधमूँधे रहते हैं । बाहरी चक्षुओंसे देखनेका उसको प्रयोजन ही नहीं रहता है । यदि हमारा ज्ञान-नेत्र खुल जायगा तो इन बाहरके नेत्रोंसे कुछ देखनेकी आवश्यकता ही नहीं रहेगी । ज्ञाननेत्रके खुलजाने पर सब वस्तुएँ—सब विषय और जगत् तथा जगत्पतिका देखसकोगे, उसकी तुलनामें बाहरी नेत्रोंकी शक्ति कुछ है ही नहीं ।

ब्रह्मज्योति-दर्शन

दिव्य चक्षुषा गुह्यनेत्रके खलजाने पर ब्रह्मज्योति वा आत्माका दर्शन होता है । उस नेत्रको खोलनेका उपाय क्या है ? अनेकों उपाय हैं । यहाँ दो सम्प्रदायोंके दो उपायोंकी चर्चा करेंगे, जिसको जिसमें सुभीता मालूम हो, उसको उस ही उपाय वा मार्गका आश्रय लेकर साधना करनी चाहिये ।

प्रथम-उपाय वा साधनप्रणाली-

चर्मचक्षुसे जो कुछ देखनेमें नहीं आता है, ऐसी किसी वस्तु वस्तु या ब्रह्मज्योति अथवा दूरका पदार्थ इनमेंसे किसी वस्तुको देखनेकी इच्छा करो और उस इच्छाको खैर प्रपन्न करो । पश्लो उस इच्छाशक्तिके द्वारा इन्द्रियोंके द्वारको रोकते हुए सकल पदार्थोंको देखनेकी जो वृत्तियें हैं उनको वित्तभूमिमें इकट्ठा करो और जलाटके भीतर वित्तको अर्पण कर दो, ऐसा करनेसे उस समय वित्त एकता हो जायगा और बाहरके दोनों चक्षुओंकी संप्रशक्ति उस वित्तमें जाकर घुस जायगी । उस समय प्रपन्न इच्छाशक्तिके द्वारा भौतिक चक्षु तथा अन्य भौतिक इन्द्रियोंकी शक्तिको खैर कर और उन सबको पुञ्जरु, केन्द्ररूप या एकमुख करके वित्तके ऊपर प्रयोग करो । यह काम करते ही तुम्हारा वित्तस्थान (जलाटके भीतर) मांगी धक् २ करके जल कटेगा अर्थात् तहाँ एक प्रकारका आश्चर्यमय प्रकाश प्रकट हो जायगा इस प्रकाशमें, हम पहले जिन वस्तुओंको देखना चाहते थे वह उस समय दीखने लगेंगी, उस समय यदि भारतमें बैठकर विलायतकी किसी वस्तुको देखनेकी आवश्यकता हो प्रेतलोकके वा स्वर्गलोकके किसी दृश्यको देखनेकी इच्छा हो अथवा किसी सन्दूकमें छिपाये हुए पदार्थको देखनेकी वासना हो तो अपनी इच्छानुसार देख सकते हो । इच्छित पदार्थको देखनेके लिये उस

समय हमें किसी बाहरके प्रकाशका सहारा नहीं लेना पड़ेगा । उस व्योतिर्मय, ज्ञानमय, प्रकाशमय तीसरे नेत्रके द्वारा वा ज्ञाननेत्रके द्वारा भूत, भविष्यत्, वर्तमान और सैकड़ों परदोंमें छिपेहुए भी बाहे जिसपदार्थको देखसकोगे ।

यहाँ एक बात और कहनी है । यह यह है, कि-ज्ञानचक्षु वा गुरुनेत्रके द्वारा सूक्ष्म वस्तु देखी जासकती है, परदेमेंका पदार्थ देखा जासकता है, दूरका पदार्थ देखा जासकता है, परन्तु नामरूपसे रहित ज्ञानविज्ञानकी सीमाके पार, अनलमें, अनिलमें, गगनमें, स्वर्गमें, कुसुमकक्षीमें, मनुष्यमें, पशुमें, विहङ्गमें, पतङ्गमें, पर्वतमें, रेतके कणोंमें, वृक्षलताओंमें जलाशयोंमें-सर्वत्र, किसी गुप्त स्थानमें विराजमान परमात्मा वा परब्रह्मको कैसे देखा जासकता है ?

उसको देखना तो दूरकी बात है, यह जो ग्रह, नक्षत्र, भूमि, सागर, महासागर, नदी, पर्वतमाला, नगर, ग्राम, मनुष्य जाति, अन्य प्राणी, वृक्ष लता आदि तथा पत्नी इन अनन्तों पदार्थोंको हम क्या समझें ? किसको किस नामसे पुकारें ? सब ही देखते-बदल जाते हैं । एक छोटेसे पौधेको लेंलो, उसकी ओर को खूब ध्यान देकर देखो और समझकर देखो, क्या चिरकाल तक समान भावसे उसको हम उज्जिड़ ही कहसकेंगे या पहचान सकेंगे ? उज्जिड़ (वृक्ष लता आदिका पौधा) धीरे-धीरे मट्टीको फोड़कर ऊपरकी छठने लगता है । फिर बढ़ते-२ एक बड़ा वृक्ष बनजाता है, परन्तु वह कई दिन, दो महीने, या दोसौ सारसी वर्ष इसके बाद मर जाता है-केवल बीज ही रहजाता है । वह भूमि २ कर अपने कर्तव्यको पूरा करता है, उस बीजसे फिर वृक्ष होजाता है और अन्तमें फिर उसका परिणाम बीज ही होता है । एक पत्नीको लेंलो । वह एक अपहर्षमें-उत्तरान्न होता है सुन्दर पत्नीका रूपाचारण करलेता है, कुछ-दिन जीवित रहता है,

फिर मरजाता है, केवल थोड़े से अणु या वक्के छोड़ जाता है, उनसे ही आगेको और पत्ती हो जाते हैं। पशुओंके विषयमें भी यही बात है। हर एक पदार्थ मानो कुछ एक बीज—कुछ एक मूल उपादान कुछ एक सूक्ष्म आकारोंसे आरम्भ होता है और स्थूलसे स्थूलतर होता चला जाता है। कुछ समय ऐसा ही क्रम चलता रहता है और फिर सूक्ष्मरूपमें पहुँचकर विलीन हो जाता है। वर्षाकी जलधारे, जिनके भीतर इस समय सूर्यकी किरणें क्रीड़ा कर रही हैं, वे वर्षाकी जलधारायें कहाँ जाकर पहुँचती हैं ? हवाके द्वारा दूरसे दूर पहाड़ोंमें जा पड़ती हैं, तहाँ पहुँचकर बरफ बनजाती हैं और फिर जल बनजाती हैं तथा सैकड़ों कोस तक घूमती हुई अपने उत्पत्तिस्थान समुद्रमें पहुँचजाती हैं। हमारे चारों ओर प्रकृतिकी सकल वस्तुओंका ऐसा ही संबन्ध है। इसप्रकार सिद्ध हुआ, कि—सब ही पदार्थोंका एक मूल है वह चाहे जिस रूपको धारण करे, वह रूप सदा एकसा नहीं रहसकता, इन सब वस्तुओंको मिथ्या भी कहसकते हैं और सत्य भी कहसकते हैं। चाहे सो कहो, एक महान् सत्य इन सबके भीतर विद्यमान है। वही सत् है, वही चित् है, वही आनन्द है। वही सबका मूल है ब्रह्म है, ज्ञानचक्षुके वा गुरुनेत्रके खुलजाने पर यदि इनके स्वरूप वा सूक्ष्म अवस्थाको देख पाओगे तो तुम्हें ब्रह्मदर्शन क्यों नहीं होगा ? अवश्य होगा।

जिस प्रकार गुरुनेत्र खुलसके, उसकी साधनोंकी बात पीछे कहचुके हैं, कम-से-उसी प्रकार काम करनेपर सिद्धि होगी, परंतु इस काम वा इस योगके सिद्ध होनेसे पहले नानाप्रकारके अलौकिक दृश्य देखनेमें आवेंगे, अलौकिक शब्द सुननेमें आवेंगे। देखके भीतर कभी वाँसुरी, कभी वीणा और कभी घण्टेकी ध्वनि सुनाई आवेगी, कभी अलौकिक घटनायें दीखेंगी—आकाशमें कितने ही देवी देव

वाओंकी मूर्तियों दीखेंगी, कभी देवताओंके अनुचरोंकी छाया नेत्रों के सामने आवेगी, कभी इष्टदेवकी तसवीर दीखेगी, कभी दिव्य सुगन्धिसे दिसाएँ महक सेंगी, कभी दिव्य वाणी सुनाई देगी, कभी दिव्य नगाड़ोंका शब्द होगा । साधकको इस समय झुतावेमें नहीं पड़ना चाहिये—किसी अलौकिक भाव पर मोहित नहीं होना चाहिये । जब तक अपना इष्ट सिद्ध न हो, तबतक अपने साधनापथसे विचलित नहीं होना चाहिये । इस साधनाका आरम्भ करने पर कई दिन तक दोनों भौंके मध्यमें लाल २ प्रकाशशी रेखा कीड़ा करती हुई दीखेगी । और एक प्रकारका साधन—

जिस साधकको जो आसन सिद्ध होगया हो, वह उस ही आसनसे उत्तरको या पूर्वको मुख करके बैठे । फिर मनको स्थिर करनेके लिये नाभिमण्डलकी ओर दृष्टि लगाये हुए कुछ देर स्थिर बैठे रहे । जबचित् स्थिर होजाय तब मुख ऊँचा कर ठीक सीधा होकर बैठे और नाभिस्थानकी ओर दृष्टि रखकर नाभि में वायुको रोके । वायुको धारण करनेके लिये कुम्भक किया जाता है और मनको तहाँ ही रखना होता है । कुछ एक दिनोंके अभ्याससे ही वायु आप ही उस स्थान पर पहुँचकर स्थिर होजाता है, यह काम एक दिनमें सिद्ध नहीं होगा । प्रतिदिन पिछली रात्रि और सन्ध्याके समय ऐसी क्रिया करता रहे । कुछ दिन ऐसा करते २ वह क्रिया ठीक होजयगी । फिर इसी नियमसे अर्थात् पिछली रात और सन्ध्याके समय क्रम २ से नीचेके काम लेंगे ऊपर करता चला जाय और क्रमसे एक अवस्थाकी सिद्धि पाकर दूसरी अवस्थामें पहुँचे ।

पूर्वोक्त अनुष्ठानको करने पर वायु अपने स्थानसे धीरे २ अग्निस्थानमें जायगा । उस समय अपान वायुके द्वारा अग्नि-

चलायमान होगा और क्रम २ से दीप्त हो चढ़ेगा । अग्निके दीप्त होने पर अर्थात् इस अवस्थाकी सिद्धि प्राप्त होजाने पर इससे आगेका काम करना होगा । अग्निके दीप्त होजाने पर साधकभी जठराग्नि दीप्त होगी, देहके भीतर वेणु वीणा और घण्टे आदि का नानाप्रकारका शब्द सुनाई आवेगा, पल्लभ्यमें कभी होजायगी ऐसा होने पर साधक समझे कि—इस साधनामें उत्तीर्ण होगया इसके बाद नीचे लिखा काम करे—

इस समय भी नाभिस्थानमें वायुको धारण करके इच्छा शक्ति के द्वारा कुण्डलिनी शक्तिको जगाना होगा अर्थात् नाभिचक्रमें मनको रखकर प्रबल इच्छा करे, कि—कुण्डलिनी शक्ति जाग उठे तथा कुण्डलिनीके ध्यान और रूपका चिन्तन करे (कुण्डलिनी का वर्णन पहले किया जा चुका है) इस समय ऊपर वर्णित प्रदीप्त अग्निके द्वारा सन्तप्त और वायुके द्वारा लम्बी होकर सोई हुई सर्पाकारा कुण्डली फनोंको फैलाती हुई जाग उठेगी और मन उसमें लीन होजायगा । परन्तु यह याद रखना होगा, कि—कितने दिनों तक मन उसमें अच्छे प्रकारसे लीन नहीं हो तब तक इस साधनासे हटना ठीक नहीं होगा ।

इस अवस्थाकी सिद्धि होजाने पर कुण्डलिनी जाग जायगी और वायु भी अग्निके साथ मिलकर नाभिचक्रमें होता हुआ सब देहमें फैल जायगा । इस अवस्थामें पहुँच जाने पर साधक बलवान् और तेजस्वी होजायगा और समय २ पर अतिउज्जल प्रकाशकी रेखा दोनों भौके मध्यमें दिखाई देगी ।

इस अवस्थाके पार होजाने पर साधक अनाहतपद्ममें वायु, मन और इच्छाशक्तिको धारण करनेका अभ्यास करेगा । इसके लिये हृदयमें जो अनाहत पद्म है मन ही मनमें दृढ़भावसे चिंतन करे, कि—देहमेंका समस्त वायु आकर इस अनाहत-पद्ममें पहुँच

गया, तथा ऐसा चिन्तन करके कुम्भक करे । इस साधनाको भी ऊपर लिखे अनुसार पिछली रातमें और सायंकालक समय करे । ऐसा करते २ प्राणवायु अनाहत-पद्ममें रुकजायगा । उस समय अनाहत-पद्म का मुख ऊपरको होजायगा तथा खिल उठेगा । इसके साथ ही साथ दूसरे पद्म भी ऊर्ध्वमुख होकर क्रमसे खिलते चलेजायँगे । इस समय अनाहत-पद्ममें आकाशमें उड़नेवाली बगलों की पंक्तिकी समान प्राणवायु भी शोभा होगी और स्रुपुम्ना नदीमें अग्नि आकर उपस्थित होजायगा, उसके द्वारा दोनों भौंके बीचों बीचमें श्यामवर्ण गहरी घनघटामें चित्तज्ञीके चमकनेकी समान प्रकाशकी रेखा बराबर कीड़ा करेगी । साधक उस प्रकाशको भीतर और बाहर देखेगा । इस अवस्थाके पार होजाने पर साधक नीचे लिखी क्रियाका आरम्भ करे ।

इसके बाद साधक प्राणवायुको इच्छाशक्ति और विनाशशक्ति की सहायतासे और भी ऊपरको उठाये अर्थात् चिन्तन और प्रबल इच्छाके द्वारा प्राणवायुको आज्ञाचक्रमें लेजाय और कुम्भक करके अन्तरात्माका ध्यान करता रहे । बाहरी नेत्रोंकी दृष्टिको दोनों भौंके मध्यमें स्थापन करे और प्राणवायुके कार्यको स्थिर करे । इस अवस्थामें सिद्धि प्राप्त होजाने पर आत्मज्योति वा ब्रह्मज्योति विकसित होजायगी और साधक उसका दर्शन करसकेगा । यही ब्रह्मज्योतिका दर्शन है ।

साधक इस अवस्थामें पहुँच जाने पर और भी कुछ दिनोंतक पहले कथनानुसार इस साधनाको करता रहेगा तो क्रम २ से ललाटमेंका बिंदु विकसित होजावेगा और सहस्रारमें टपकनेवाले अमृतधारमें प्राण पुलकित और मन लीन होजायगा तथा क्रम २ से कैवल्यसमाधि होने लगेगी । उस समय जीवात्मा और परमात्मा एक होजायँगे, गृहस्थ साधक यहाँ तक करसकने पर ही छुटार्थ और जीवन्मुक्त होजायगा ।

और एक प्रकारकी साधना—

रात्रिके समय साधक साधन करनेकी एकान्त कोठरीमें आसन लगाकर उत्तराभिमुख वा पूर्वभिमुख बैठे, बैठनेसे पहले एक दो फिट ऊँचे पगीलसोतके ऊपर एक साफ और चमकदार घृतका दीपक बालककर रखे । साधक जहाँ बैठे उससे तीन हाथकी दूरी पर घरकी दीवार होनी चाहिये और दीवार तथा साधकके मध्यके स्थानमें यह घृतका दीपक बजे । जहाँतक होसके साधक मनको स्थिर रखे और बाहरके विषयोंमेंसे मनको लौटाकर परब्रह्ममें लगावे और बाहरी नेत्रकी स्थिर दृष्टिको उज्ज्वल दीपशिखाके ऊपर जमावे । दीपशिखाकी ओरको देखते २ जब दृष्टि स्थिर और दृढ़ होजायगी उस समय साधकको पहले मटरकी समान एक ज्योतिर्मय नीलचिन्दु दीखेगा, योगियोंकी भाषामें इसको उत्तम पुरुष कहते हैं। इस चिन्दुके दीखने पर नेत्रका पलक न लगावे और गाढरूपसे चिन्ता तथा प्रबल इच्छा करे, यह ज्योतिर्विन्दु हृदयमेंके अनाहत-पद्ममेंको जाँरहा है, ऐसा ध्यान और इच्छा करते २ वह अनाहत-पद्ममें पहुँच जायगा । फिर ऐसी ही प्रगाढ़ चिन्ता और इच्छाके द्वारा इस चिन्दुको नासिकाके अग्रभाग पर और नासिकाके अग्रभागसे क्रमशः दोनों भौंके मध्यभागमें लाकर ऊपरको चञ्चु करताहुआ इसका दर्शन करे । यह साधना भी एक दो दिनमें नहीं होसकती, अन्य क्रियाओंकी समान इसका भी कितने ही दिनोंतक बराबर अभ्यास करना होगा । ऊर्ध्वदृष्टिके समय पहले अंधकारमें ज्योतिकी रेखा दीखेगी और पीछेसे प्रकाशमें ही ज्योतिकी खहर दीखने लगेगी । उस ज्योतिका दर्शन होनेपर चित्तशांति और आनन्दमय होजायगा । परन्तु इस नियमसे जो ज्योतिका दर्शन होगा, उसमें जीवात्मा और परमात्माके एकाकार होनेकी वा प्रकृतिबन्धन खुलनेकी

संभावना नहीं है, परमत्मज्योतिके दर्शनसे केवल दृढ़ विश्वास होने लगता है ।

साधनाके इस स्थानसे ही यथार्थ वैराग्य होने लगता है, नहीं तो केवल मुखकी बातके विश्वास पर अथवा अन्धविश्वास पर भगवान्‌को आत्मसमर्पण करना वास्तविक समर्पण नहीं है। वह समर्पण एक प्रकारका दिखावा है। यदि भगवान्‌के ऊपर हमारा सच्चा भरोसा होता तो हम इन जड़ पदार्थोंको लेकर फँसे न पड़े रहते। रूप के लिये, यश के लिये, रोगसे मुक्त होनेके लिये हम तुम्हारी और तुम दूसरोंकी शरण न लेते। हम सब ही अन्धकारमें हैं। जो स्पष्ट नास्तिकवादको स्वीकार करते हैं वे ही अच्छे हैं, हम तुम तो दोनों समय भगवान्‌का नाम लेते हुए भी नास्तिक हैं। जरा मन ही मनमें अच्छे प्रकार विचारकर देखो—धर्म तो माने हमारी दृष्टिमें कुछ है ही नहीं, केवल विचार से पाई हुई कुछ बातोंका अनुमोदन मात्र है—केवल मुखकी बात ही बात है। अशुभ खूब दान करता है, आश्रयभोजन कराता है, कुटुम्बका पोषण करता है, अशुभने खूब धर्मशास्त्र पढ़ा है, केवल इतना ही धर्मका विषय नहीं है, वह तो धनियोंका, पंडितों का विनोद है, हमारे लिये धर्मार्थ नहीं है। जिस समय हमें आत्माका प्रत्यक्ष अनुभव होनेलगेगा, जब हम अपने हृदयमें वा जगत्‌में सर्वत्र जगन्नाथकी ज्योतिका दर्शन पाजायेंगे, उस समय से ही हमारे सच्चे जीवनका आरम्भ होगा और उस समय ही नैतिक जीवनका भी आरम्भ होगा। तुम समझते होगे, कि—मैं इस बातको बढाकर कह रहा हूँ, परन्तु ऐसा नहीं है। हम इस समय वनके पशुओंसे भी अधिक नीतिपरायण नहीं हैं। जो कुछ भी करते हैं वह जाति वा कुटुम्बियोंके भयसे करते हैं जाति के लोग यदि आज कहें कि—चोरी करो, कुछ डर नहीं, हम साथी

हैं नो बहुतसे लोग तिलक-मालाधारी होकर भी इस काममें सम्मिलित हो जायेंगे। सच्चे वैराग्य का आरम्भ हो जाने पर सब प्रयोजन नष्ट हो जाते हैं, इसलिये उस समय इन्द्रियोंके भोगसे चित्त रोकने लगता है और बाहरकी वस्तुओंका लोभ ही नहीं रहता। इसलिये ब्रह्मयोगिका साक्षात्कार वा आत्मदर्शन बिना हुए बड़ा विश्वास वा सच्चा वैराग्य नहीं होता है। गृहस्थके लिये इतना हो जाने पर ही काम बन जाता है। वैराग्यके उदय होजाने पर त्वांगी ब्रह्मभिद् हो जायगा, मुक्ति उसके करतलगत होजायगी।

अष्टाङ्ग-योग

अब योगशिक्षाके और एक मार्गकी बात कहेंगे। गृहस्थ साधक क्रमसे इस मार्गका आलम्बन करके भी आगेको बढ़ सकना है। इस मार्गको अष्टाङ्ग योग कहते हैं। परन्तु सर्वत्र ही स्मरण रखना होगा कि-अव्यक्त आत्माका ब्रह्मभाव व्यक्त करना ही योगका उद्देश्य वा अन्तिम लक्ष्य है। मत, अनुष्ठान, पद्धति सब उस ही लक्ष्य पर पहुँचनेके उपाय वा सोपान (सीढ़ी) माने हैं। सर्वत्र ही उस उपनिषद्की कथाको याद रखना होगा। एक दिन यम और नचिकेतामें बातचीत हुई थी। नचिकेताने प्रश्न किया था, कि-मृत्युके बाद मनुष्यकी क्या दशा होती है? यमने उत्तर दिया, कि-ज्ञानवान् आत्मा न कभी मरता है, न कभी जन्म लेता है और किसीसे उत्पन्न भी नहीं होता है, वह अज, नित्य शाश्वत और पुराण है। देहके नष्ट होने पर भी वह नष्ट नहीं होता। यानक यदि समझे, कि मैं चाहे जिसे मार सकूँगा हूँ अथवा इन व्यक्ति यदि यह विचारे, कि मैं मारा गया तो इन दोनोंको ही नासमर्थ कहना होगा। आत्मा न किसीका वध करता है और न कोई हमका वध कर सकता है। यदि यमका यह कहना ही ठीक है तो वह नित्य २ करता क्या है

और हम भी क्या करते हैं तथा हम जीवित रहकर इस दृश्यमान जगत्में काम करते हुए क्यों घूमते हैं और यमराज भी नित्य ही इस दृश्यमान जगत्मेंसे हमारे बन्धुबान्धवोंको खेच कर क्यों ले जाते हैं ? वास्तवमें यह सब मायाका खेल है। हम अपने आपको पहचानते नहीं, समझते नहीं, जानते नहीं, इस लिये ही भित्तनेके मुखमें आनन्द मानकर हँसते हैं और मरणके दुःखमें बड़ा मारी बिलाप करते हैं।

इसके उत्तरमें तुम कहोगे कि—ऐसी बातें तो सब ही कहते हैं, सब देशोंके सब ही शास्त्रोंमें सुनते हैं, परन्तु जैसा समझना चाहिये वैसा समझते क्यों नहीं, जैसा समझने पर नासमझीका नाम भी न रहे वैसी समझ क्यों नहीं होती ? इसके सिवाय यमराजने आत्माके जो विशेषण दिये हैं उनसे भी सन्देह होता है, आत्माका पहला विशेषण है 'ज्ञानवान्' यदि वास्तवमें आत्मा ज्ञानवान् है, तो मैं आत्मा हूँ, मैं पूर्ण ज्ञानवान् हूँ, आत्म-स्वरूप हूँ, इस बातको हम जानते क्यों नहीं ? यह बात सत्य है कि—आत्मा अविनाशी अनादि और ज्ञानवान् है। फिर भी जो हम अपने स्वरूपको नहीं जान पाते इसका कारण माया है। सब ज्ञान, सब पवित्रता पहलेसे ही आत्मामें विद्यमान है परन्तु उसका प्रकाश कहीं अधिक है और कहीं कम है। मनुष्यके साथ मनुष्य का अथवा इस ब्रह्माण्डमेंकी जिस किसी वस्तुका भी जो भेद है वह प्रकारगत नहीं है, परिमाणगत है। हर एकके पीछे स्थित सत्य वही एकमात्र अनन्त, नित्यानन्दमय, नित्यशुद्ध और नित्य पूर्ण ब्रह्म है वही आत्मा है—वही पुण्यात्मामें, वही पापीमें, सुखी में, दुःखीमें, सुन्दरमें, कुरूपमें, मनुष्यमें, पशुमें सर्वत्र एकरूप है हाँ आवरणके भेदसे उसका प्रकाश अधिक वा कम होता है जिसने पोशाक अधिक पहन रखी है उसकी देह उस पोशाकके भीतरसे

कम दीखती है जिसने पोशाक कम पहरी है, उसका देह अधिक दीखता है। जिसने पोशाक बिलकुल पहरी ही नहीं है उसका सब अङ्ग वृत्तरूपसे दीखता है। मायाकी पोशाक जिसके आत्मा पर जितनी अधिक जड़ी हुई है उसके आत्माका प्रकाश उतना ही कम है। इसलिये हम इस मायाकी पोशाकके 'बोझेके' कारणसे ही अपने आपको नहीं पहचानते हैं—इसलिये ही हमारे स्वरूपका जो परिपूर्ण ज्ञान है वह इस मायाकी पोशाकके भीतर लिपटा पड़ा है, पोशाकको खोलकर हटा दो, कि-स्वरूप बाहर आजायगा वृद्ध समय तुम समझ सकोगे, कि-हम परिपूर्ण ज्ञानवान् हैं अविनाशी हैं। माया कहो चाहे प्रकृति कहो, एक ही बात है। जिस से यह मायाकी पोशाक खुल जाय, चाहरी भीतरी प्रकृति बगीधून हो जाय तथा आत्माका वृद्धभाव प्रकट हो जाय वह उपाय करना ही जीवका लक्ष्य है। जिस उपाय व साधनसे यह काम सिद्ध होता है उसका ही नाम योग है।

जिस प्रकार मद्धुष्य इस मार्गमें बेखटके जा सकें, इसके लिए योगसिद्ध पुरुषोंने अनेकों उपाय किये हैं। उनमें अष्टाङ्गयोग एक उत्तम मार्ग है। गृहस्थ अपने २ कर्त्तव्यको चलता रखकर जिस प्रकार इस मार्गमेंको बढ़ सकें उसके लिए अष्टाङ्ग-योगकी सरल और सूधी बातें यहाँ बतलाते हैं। यहाँ यह स्मरण रखना होगा कि—पहले जो स्नान, भोजन और साधनागृह आदिका वर्णन किया है, अष्टाङ्गयोगके अभ्यासमें भी उन सब बातों पर ध्यान रखना आवश्यक है।

योग एक है परन्तु उसकी साधनाकी रीतियें भिन्न २ हैं। इस अष्टाङ्गयोगकी साधनाके द्वारा भी साधक चित्तवृत्तिका निरोध और आत्मस्वरूपका दर्शन कर सकता है यह मार्ग बहुत ही सरल और ज्ञानविज्ञान-सम्पन्न है। साधनाका अर्थ है—

अभ्यास । “यमनियमप्राणायाम-प्रत्याहार-धारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।” यम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा ध्यान और समाधि ये आठ योगके अङ्ग हैं । इस अष्टांग योगकी साधना वा अभ्यास किसप्रकार करना चाहिये, उसको हम बहुत ही सरल भाषामें समझानेकी चेष्टा करेंगे ।

यमसाधना

यम किसको कहते हैं? “अहिंसासत्यतास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः” अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह इनका अभ्यास करने पर यमका साधन होजाता है । इसलिये अहिंसासाधन, सत्यसाधन, अस्तेयसाधन ब्रह्मचर्यसाधन और अपरिग्रहसाधन इन पाँच साधनोंका नाम ही यमसाधन है ।

अहिंसा—

अहिंसाके विषयमें महर्षि पतञ्जलि कहते हैं, कि “मनोवाक्कायेः सर्वभूतानामाहिंसा” मन, ताणी और देहसे किसी भी प्राणी को कुछ न देनेका नाम ही अहिंसा है । मनसे किसी प्राणीका बुरा चीतना, हिसीकी भी बन्धन, लाभ वा सुन्दरताको देख कर उसका बुरा चीतना मांगसिक हिंसा है । गाली देकर वा निन्दा करके दूसरेकी श्रीमान वा गौरव, प्रतिष्ठाकी हानि करने का नाम वाचिक-हिंसा है । मारपीट करके प्राणियोंको जो दुःख देना है उसका नाम कायिक वा शारीरिक-हिंसा है । इस तीन प्रकारकी हिंसाको त्याग देनेका नाम अहिंसा है । और इसकी त्यागनेके अभ्यासको ही अहिंसासाधन कहते हैं । हिंसा और भी तीन प्रकारकी होती है-क्रूर, कारिन और अनुमोदित । जो अपने आप बीजाय बह कृत, जो दूसरेसे कराई नाय बह कारित और दूसरेकी बीहुई हिंसाका अनुमोदन करने पर अनुमोदित कहलाती है । हिंसाकी उत्पत्ति लोभके, कांछसे, मोहके कारणसे और क्रोधके

कारणसे होती है। सब प्रकारकी हिंसाको त्यागनेका नाम ही अहिंसा है। साधन वा अभ्यासके द्वारा हिंसाको जीना जाता है पहले ही कह चुके हैं, कि वृत्तिका निरोध ही योगसाधना है। हिंसा भी एक वृत्ति है। इसलिये इसका निरोध करना होगा। विपरीत वृत्तिको उठानेके क्रमसे इस वृत्तिका नाश करना होगा। हिंसाकी विपरीत वृत्ति कल्याण वा दया है।

यत्नादपि परिवर्त्तेशं हर्तुं वा हृदि जायते ।

इच्छाभूमिः सुरश्रेष्ठ सा दया परिकीर्तिता ॥

यत्नसे दूसरेके क्लेशका नाश करनेके लिये हृदयमें जिस इच्छाका उदय होता है, उसका ही नाम दया है।

आत्मवत्सर्वभूतेषु यो हिताय शुभाय च ।

वर्त्तते सततं हृष्टः क्रिया ह्येषा दया म्मना ॥

सब प्राणियोंको अपनी समान देखकर, उनके दिन और शुभ कार्यके लिये निरन्तर जो हर्षका उदय होमा है वही दया है।

परे वा बन्धुवर्गे वा मित्रे द्वेष्टरि वा सदा ।

आत्मवद्वर्त्तितव्यं हि दयैषा परिकीर्तिता ॥

दूसरे पुरुष, बन्धुबान्धव, मित्र वा शत्रु इन सबको अपनी समान समझनेका नाम दया है।

इस प्रकार सब भूतोंकी सेवाका नाम दया है, इसके अतीत जो वृत्ति है वही हिंसा है। अब समझो, कि हिंसा क्या है। मान लो कि-देशमें अशान्ति होरही है, अधर्मकी धारा बह रही है। ऐसे समय लाठी उठाकर यदि तुम किसीके ऊपर दश बार-महार करो तो तुमको हिंसा नहीं होगी, क्योंकि-यह काम भी तुमने सब प्राणियोंके हितके लिए ही किया है। परन्तु किसीने तुम्हारी निन्दाकी है या तुम्हारे बगीचेमेंसे एक फल तोड़कर ले लिया है, यदि उसको पकड़कर मारो तो उसका नाम हिंसा है। कोई चोर

तुम्हारे घरसे एक रुपया का भरा वक्स घड़ाकर लेगया है, ऐसी दशामें यदि तुम अपना रुपया लेजानेके कारण क्रोधमें भरकर उसको राजद्वारमें पकड़वाकर जेल करवा दोगे तो भी वह हिंसा होगी और इस चोरको दण्ड न मिलनेसे यह और दश जनोंकी चोरी करेगा, ऐसा समझकर यदि उसको पकड़कर जेल भिजवाओगे तो तुमको हिंसाका दोष नहीं लगेगा । अधिकतर दया वृत्तिका उत्थापन अभ्यास और साधना करने पर हिंसाका संस्कारतक दूर होकर और अहिंसासाधन होजायगा ।

“अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।”

जब हृदयमें दृढरूपसे अहिंसा प्रतिष्ठित होजायगी तब दूसरे अपने आप उसके साथ अपने स्वाभाविक वैरभावको त्याग देंगे।

हमारे देशमें एक किम्वदन्ती है, कि—“ब्राह्मणको साँप नहीं काटता है, परन्तु आजकल ब्राह्मणोंको साँपके काटनेसे मरते हुए देखकर बहुतसे लोग कहते हैं, कि—ब्राह्मणोंमें ब्राह्मणत्व नहीं रहा, इसलिये ऐसा होता है । वास्तवमें यही बात है । हिंसा न हो तो कोई प्रतिहिंसा करे ही नहीं, यह अटल सत्य है । पहले ब्राह्मण अहिंसाप्रतिष्ठित थे, इसलिये ही उनको सर्प नहीं काटते थे । अब भी हृदयमें अहिंसाकी प्रतिष्ठा होजाय तो देखोगे, कि—साँप सिंह तक तुम्हारे सामने अहिंसक बनजायेंगे, अहिंसा साधकों के तलुओंको व्याघ्र चाटा करते हैं । ऐसी दशा होने पर ही समझना चाहिये, कि—तुम्हारा अहिंसाव्रत दृढ होगया ।

सत्य—

“परहितार्थं वाङ्मनसोऽयथार्थत्वं सत्यम्”

सकल प्राणियोंके हितके लिये वाणी और मनका यथार्थभाव ही सत्य कहलाता है । सकल प्राणियोंके हितके लिये वाणी और मनकी जो स्वाभाविक अवस्था है उसका प्रचार ही सत्य

है। जो सत्य नहीं है वही मिथ्या है। मिथ्या भी कायिक, वाचिक और मानसिक भेदसे तीन प्रकारका है। तथा कृत, कारित और अनुपेक्षित भी होसकता है। सब प्रकारके मिथ्याको त्याग देनेका नाम ही सत्य है।

“सत्यप्रतिष्ठार्थं क्रियाफलाश्रयत्वम् ।”

अन्तःकरणमें सत्यकी प्रतिष्ठा होजाने पर कोई क्रिया न करके ही उसका फल मिलजाता है। जब सत्यकी साधना सिद्ध होजाती है अर्थात् जब बोखेसे भी मनमें मिथ्याका उदय न हो जब स्वप्नमें भी असत्यका दर्शन न हो तब समझो, कि-सत्यकी साधना में सिद्धि प्राप्त होगई। ऐसी अवस्था होजाने पर साधक जो कुछ भी कहेगा—क्रिया न करने पर भी उसका फल पा जायगा ‘तू नीरोग होजा, ऐसा कहते ही रोगी कुछ क्रिया अर्थात् औषध सेवन आदि तथा यज्ञादि न करके भी रोगमुक्त होजायगा और ‘तू कुतार्थ हो’ ऐसा कहते ही तत्काल कुतार्थ होजायगा। पुराणों में पाते हैं, कि—अयुक्त ऋषिने वरदान वा शाप देते हुए कहा, कि—यदि मैंने अपने जीवनमें कभी मिथ्या नहीं बोला है तो मेरी बात कभी मिथ्या नहीं हो सकती। कभी मिथ्या न बोलकर सत्यको अन्तःकरणमें दृढ़रूपसे प्रतिष्ठित करने पर सत्यकी साधना होती है।

अस्तेय

“परद्रव्यापहरणत्यागोऽस्तेयम् ।”

पराई वस्तुओंके अपहरणको त्याग देनेका नाम ‘अस्तेय’ है। मन ही मनमें दूसरेके द्रव्यके ऊपर लोभ होने पर भी उसको चोरी कहते हैं। इसलिये अस्तेय मानसिक, वाचिक और कायिक तीन प्रकारका है। यह भी कृत, कारित और अनुपेक्षित तीन प्रकारका होसकता है। द्रव्य जहाँका तहाँ ही पड़ारहे—इसका,

वसकी? यह दो दिनकी बात है, फिर उसके ऊपर लोभ कैसा? हमारा उद्देश्य धनसंग्रह नहीं है। हमारा उद्देश्य है उन्नति। ऐसा भाव मनमें जमते ही परधनके अपहरणकी इच्छा दूर होजाती है।

हमरेका द्रव्य क्या २ है और अपना द्रव्य क्या २ है? सब ही बाहरी प्रकृतिरूप है। मैं पुरुष हूँ, मेरा उनसे क्या प्रयोजन है? मेरा प्रयोजन तो प्रकृतिको त्यागना है। पुरुषको भोग करानेके लिये ही प्रकृतिको इतना प्रपञ्च है, परन्तु पुरुष तो निःस्पृह है। ऐसी धारणा होनेमें पराये द्रव्यमें कभी लोभ होगा ही नहीं और अस्तेयकी साधना सिद्ध होजायगी।

“अस्तेयमनिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।”

अस्तेयकी प्रतिष्ठा होने पर सब धन रत्न साधकके पास चले आते हैं। प्रकृति पुरुषको भोग करानेके लिये अपने रूप, रस, गन्ध, स्पर्शको लेकर कुञ्ज सजाये बैठी है, पुरुष जितना ही दूर जाना चाहेगा, प्रकृति उतना ही अपना सर्वस्व लेकर उसके चरणतलमें अर्पण करेगी। यदि तुम प्रकृतिकी ओरको ध्यान नहीं दोगे तो प्रकृति तुम्हारी दासी बनजायगी। बाहरी प्रकृति तुम्हारी आज्ञाकारिणी होजायगी।

ब्रह्मचर्य

“वीर्यधारणं ब्रह्मचर्यम् ।”

वीर्यको धारण करनेका नाम ब्रह्मचर्य है। शरीरमेंके शुक्र धातुको अविचल और निर्विकार रखनेके उपायको ब्रह्मचर्य कहते हैं। शुक्र ही शरीररक्षक है। सुधृतमें लिखा है—

रसाद्रक्तं ततो मांसं मांसान्मेदः प्रजायते ।

मेदसोऽस्थि ततो यज्जा मज्जायाः शुक्रसम्भवः ॥

शुक्रं सौम्यं सितं स्निग्धं वलपुष्टिकरं स्थितम् ।

गर्भबीजं वपुःसारो जीवस्यागम उक्तयः ॥

ओजस्तु तेजो धातुर्ना शुक्रस्थानं परं स्मृतम् ।

हृदयस्थमपि व्यापि देहस्थितिनिघन्धनम् ॥

रससे रक्त, रक्तसे मांस, मांससे मेद, मेदसे हड्डी, हड्डीसे मज्जा और मज्जासे शुक्र (वीर्य) की उत्पत्ति होती है । शुक्र सौम्य, स्वेतवर्ण, स्निग्ध और बलपुष्टिकारक है । वह गर्भका बीजरूप, शरीरका सार और जीवका वा जीवनका प्रधान आश्रय है । रससे शुक्रपर्यन्त सातों धातुओंके तेजको ओज कहते हैं । यद्यपि यह मुख्यरूपसे हृदयमें रहता है परन्तु वह सर्वदेहव्यापी है और शरीर रक्षाका प्रधान साधन है ।

शुक्रके नष्ट होनेसे ओजका नाश होजाता है, क्योंकि-शुक्र ही ओज है और अष्टम धातुका आश्रय है । ओजको ब्रह्मतेज भी कहते हैं । गुरुपके विद्वान् इस ओजको ह्यूमैन मैग्नेटिज्म (Human magnetism) कहते हैं । उनके मतमें भी यह देहकी रक्षा करने वाला एक मात्र पदार्थ है । इसके अभावमें मनुष्यकी सुन्दरता, शारीरिक बल, इन्द्रियोंकी रफूत्ति, बुद्धि, स्मरणशक्ति, धारणा शक्ति आदि सब ही नष्ट होजाता है और ऐसा देह यक्ष्मा, ममेह शक्ति-हीनता आदि अनेकों रोगोंका घर बनजाता है और सब कामोंमें उदासीन तथा जड़की सगुण होकर थोड़े ही दिनोंमें कालका कबल बनजाता है । इसलिये जो कोई भी काम करना हो उसमें देहरक्षाकी आवश्यकता है और देहरक्षाके लिये वीर्य-रक्षा वा ब्रह्मचर्य-साधनकी बड़ी आवश्यकता है ।

न तपस्तप इत्याहुर्ब्रह्मचर्यं तपोत्तमम् ।

ऊर्ध्वरेता भवेद्यस्तु स देवो न तु पातुपः ॥

ब्रह्मचर्य अर्थात् वीर्यधारण ही सबसे श्रेष्ठ तपस्या है । जो पुरुष इस तपस्यामें सिद्धि पाकर ऊर्ध्वरेता होजाता है वह देवता है, मनुष्य नहीं है । जो ऊर्ध्वरेता है मृत्यु उसकी इच्छाके अधीन

है, वीरता इसके हाथका खिलौना है। वह चाहे तो अद्भुत साधन करसकता है, जिसका वीर्य ऊर्ध्वगामी होता है वह बड़ा आनन्द पाता है। इसके ही प्रतापसे भीष्म और परशुराम जगद्भिजयी वीर हुए हैं। इसलिये ही महाशक्तिशाली इन्द्रमित्र (मेघनाद) का संहार करनेके निमित्त लक्ष्मणको चौदह वर्ष तक वीर्यधारण (ब्रह्मचर्यपालन) करना पड़ा था।

श्रवणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् ।

सङ्कुलपोऽध्यवसायश्च क्रियानिष्पत्तिरेव च ।

एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति मनीषिणः ।

विपरीतं ब्रह्मचर्यमनुष्ठेयं सुमुत्तुभिः ॥

कायप्रवृत्तिके साथ रतिविषयक बातोंको सुनना, कहना, झीठा करना, देखना, एकान्तमें स्त्रियोंसे बातें करना, स्त्रियोंके विषयका सङ्कुल करना, ऐसा निश्चय करना और मैथुन कर्म करना। ये मैथुनके आठ अङ्ग हैं। इन आठोंको त्यागदेनेका नाम ब्रह्मचर्य है। पहले समयमें ब्राह्मण अपने पुत्रका नवम वर्षमें उपनयन (पद्मोपवीत) कर और ब्रह्मचर्यवर्माबलम्बी बनाकर वेदादिका अध्ययन करनेके लिये गुरुके घर भेजदेते थे। ब्रह्मचर्यकी साधनामें सिद्धि पाजाने पर गृहस्थाश्रममें प्रवेश और विवाह करते थे। जिस मनुष्यका वीर्य एकवार अच्छे प्रकारसे सुरक्षित होजाता है, उसका तो कहना ही क्या है ? पुत्र-उत्पन्न करनेके लिये जो साधारण व्यय होता है वह उसकी इच्छाके अधीन होता है। वरन्तु वे दिन गये, अब तो कुशिक्षासे, कुसङ्गसे, बालक तक वीर्यका व्यय करवाले हैं। बालकोंसे लेकर प्रौढ़ अवस्थावाले पर्यन्त सब ही क्षणभरके सुखके लिये उचित और अनुचित रीतियोंसे वीर्य का नाश करके ब्रह्मपातसे शुद्धसेहुए वृद्धकी समान घूमते फिरते हैं और उनकी उत्पन्न की हुई सन्तान और भी निर्वीर्य उत्पन्न

होती है और जीवनमें अनेकों दुर्जय रोगों की पीड़ा भोगकर अकाल में ही कालके गालमें जापड़ते हैं। यहाँ हमें एक कविका वाक्य याद आता है—

विश्वामित्रपराशरप्रभृन्मयो ये चाम्बुपर्णाशना-
स्तेऽपि स्त्रीमुखपङ्कजं सुललितं दृष्ट्वैव मोहङ्गताः ।
शान्पन्नं सधृतं पयोदविद्युतं ये भुञ्जते मानवा-
स्तेषामिन्द्रियनिग्रहो यदि भवेद्विन्ध्यस्तरेत्सागरम् ॥

विश्वामित्र पराशर आदि जो महर्षि-जल और पत्तोंको खाकर जीवन धारण करते थे, वे भी जब स्त्रीके मुखकमलको देखकर मोहित हो गए तो फिर जो भी मित्रा शान्पन्न और दही दूध खाते हैं वे मनुष्य यदि इन्द्रियोंको अपने वशमें रख सकें तब तो विन्ध्याचल पर्वत भी समुद्रमें तैरने लगे। यद्यपि यह कथन आधुनिक कविका है तो भी विचारने योग्य है। परन्तु योग साधना में तो असम्भव मनीत होनेवाली बात भी संभव हो जाती है। विश्वामित्र पराशर आदिकी जो बात कही है, वे भी ऐसे नष्ट नहीं हुए थे। योगमें ऐसा काम है, कि-जिसमें स्त्रियोंको देखकर जो वत्तेजना होती है वह दब जाती है और वीर्यका क्षय भी नहीं होता है। ब्रह्मचर्य साधनाका साधारण उपदेश यह है, कि-विपरात वृत्तिको उठानेके क्रमसे भी इस साधनामें सिद्धि प्राप्त की जाती है।

‘ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठार्या वीर्यलाभः ।’

ब्रह्मचर्यकी प्रतिष्ठामें वीर्यलाभ होता है वीर्यका सञ्चय हो जानेपर यस्तिष्कमें प्रबल शक्तिका संचय होता है। इस महती इच्छाशक्ति के बलसे मनकी एकाग्रताका साधन सहजमें ही हो जाता है। ब्रह्मचर्यके बलसे नरदेहमें ब्रह्मण्य और नारीदेहमें सतीत्वकी निर्मल उपाति प्रकाशित होती है।

अपरिग्रह-

“देहरक्षातिरिक्तभोगसाधनास्वीकारोऽपरिग्रहः ।”

देहकी रक्षासे अधिक भोगके साधनको त्यागनेका नाम अपरिग्रह है। दुराकांक्षाको त्यागना और विलासके पदार्थोंकी इच्छाको तथा याचनाको त्यागना अपरिग्रह कहलाता है। मोटी-र-बात यह है, कि—लोभको त्याग देना ही अपरिग्रह है।

अपरिग्रहप्रतिष्ठायां जन्मकथान्तोसंबोधः ।”

अपरिग्रहकी प्रतिष्ठा होजाने पर पूर्वजन्मकी सब बातें स्मरण हो आती हैं। प्रकृतिके सब पदार्थोंमें निर्लोभ होजाने पर चिरा कहीं बँधाहुआ नहीं रहता है। हम बाहरी प्रकृतिमें जितने ही बँधते हैं उतने ही पूर्वजन्मकी बातोंको भूल जाते हैं। हम जन्मकी भी यही वान है—जो बालक बछ्वादि विलासके पदार्थोंकी ओरको अधिक खिंचा रहता है उसको पढ़ना लिखना कुछ नहीं आता यह सब ही जानते हैं अथवा जो बाहरी दीपदानमें ही लगा रहता है वह ज्ञानसे बहुत दूर रहता है। जो ज्ञानी होगा। वह त्यागी अवश्य होगा। यदि बाहरी प्रकृतिके सब पदार्थोंसे मनको हटा कर संयमके मार्गमें लेजासके तो पूर्वजन्मकी बातें स्मरण क्यों नहीं आवेंगी ? याचना करने पर दान मिलता है, परन्तु उसमें दाताके पातक इकट्ठे होकर आजाते हैं और वे दान लेनेवालेके लिये बन्धन के कारण होते हैं इस लिये दान लेना भी ठीक नहीं है। पेट भरनेके लिये जितना काम किये बिना सरे नहीं चलना ही काम करना चाहिये। इस संसारमें कै दिन रहनेको आये हो ? फिर इतना आयोजन क्यों ? ऐसे ज्ञानकी दृढ़ धारणा ही निर्लोभ होनेका उपाय है।

इन सब बातोंकी साधना होजाने पर यम-साधन होना है। इन सब बातोंको सुनकर पहले तो तुम अपने मनमें कहोगे, कि-

यह बड़ा कठिन काम है, परन्तु कठिन कुछ भी नहीं है, ये बातें तो मनुष्यका अवश्य करान्य हैं । मनुष्य बननेके लिये सब देशों के और श्रेणीके स्त्री-पुरुषोंके इन बातोंमें मित्रि मासि करनी चाहिये । ऐसा बिना किये मनुष्य ही नहीं होसकने मनुष्य और पशुमें कुछ भेद ही नहीं होसकता साधनाका उपाय पहले ही कह चुके हैं, इनकी विपरीत वृत्तिको उठानेपर इनका नाश हो जाता है ।

साधनाका अर्थ है अभ्यास, यह भी पहले ही बता चुके हैं । परन्तु अभ्यासके लिये भी शिक्षा चाहिये । अभ्यास कैसे करना चाहिये, यह भी सुनलो—तुम अपने मनमें दृढ़ करलो, कि, इस सप्ताहमें मैं ब्रह्मचर्यका पालन करूँगा । कदाचित् पहले सप्ताहमें तुम निश्चयसे गिर भी गये तो दूसरे सप्ताहमें अवश्य ही सफलता मिलेगी । फिर दो सप्ताहका नियम करो, इस प्रकार कम-कम अभ्यास होता चला जायगा । सबके ही विषयमें यह बात है । प्रतिज्ञा करके—समयका नियम बाँधकर यमके साधनमें लक्ष्मी होते चले जाओ ।

नियमसाधन :

योगशास्त्रमें कहा है—“शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः” अर्थात्-शौच, सन्तोष, तपस्या, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान इस पाँच प्रकारकी अनुष्ठानयोग्य क्रियाका नाम नियम है और इनकी साधनाका नाम ही नियम-साधन है । शौचका अर्थ है—शुद्धता अर्थात् शुद्धभावसे रहना । शौच दो प्रकारका है—बाहरी और भीतरी । मट्टी, जल गोबर आदिसे देह आदिको शुद्ध करनेका नाम बाहरी शौच है और सत्त्वगुणको बढ़ानेवाले पदार्थोंके आहार आदिसे द्वारा चित्तको माँजनेका नाम भीतरी शौच है । हर एक मनुष्य प्रतिदिन अपने देहको साफ करता है, कोई मट्टी जलसे कोई गोमय-जलके द्वारा और कोई सावनके जलसे

इसप्रकार किसी भी उपायसे हो नरनारी अपने देहका बाहरी शौच किया करते हैं। परन्तु योगीका शौच इन सर्वोंसे जुदाही होता है। यह भेद मनके भावसे होता है। मैं ईश्वरकी उपासना करूँगा, ज्ञान प्राप्त करूँगा, पापके बन्धनसे मुक्त होऊँगा यह भाव योगीके हृदयका होता है, योगी देहका बाहरी शौच करतेमें अपने चित्तमें ऐसा ही विचार रखते हैं और देहके सुखमात्रको चाहनेवाले पुरुष जो विचार रखते हैं इन दोनों विचारोंमें पृथिवी व्याकाशका अन्तर है। वह अन्तर ही दोनोंको दो मार्गोंमेंको लेजाता है। काम एक होतेहुए भी मनके भावके अनुसार उसका फल जुदा रही होता है। फिर भीतरी शौच उसके साथ मिलकर काम करता है मद्य, मांस आदिका भोजन, वैरीकों उत्तेजना देनेवाले गति आदि ये सब दैहिक सुख चाहने वाले पुरुषोंको कुमार्गमेंको लेजातेहैं, घृत दुग्ध आदि सात्त्विक पदार्थोंका भोजन अल्प भोजन और पुष्पमाला चन्दन आदिसे चित्त सन्मार्गमेंको जाता है। तात्पर्य यह है, कि बाहरी और भीतरी शौचका कुछ दिन अभ्यास करने पर देह तथा देहमेंका रक्त और मन सब शुद्ध होजाता है। अमृत नामक चित्तात्मा वा आध्यात्मिक तेज परमशुद्ध और पूर्णबलवान् हो उठता है।

“शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसङ्गश्च” शौचकी सिद्धिसे अपने शरीर पर तुच्छताका भय उत्पन्न होता है और दूसरोंके सङ्गकी इच्छा हट जाती है। बाहरी शौचका अभ्यास करते-२ क्रमसे अपने शरीर पर एक प्रकारकी घृणा उत्पन्न होजाती है, उस समय जलके बुलबुलेकी समान मरणधर्मी और मलमूत्रादिसे भरेहुए देहके ऊपर आसक्ति कैसे रहसकती है? पराये देहको स्पर्श करनेकी जो बड़ी भारी इच्छा होती है वह भी दूर होजाती है। “सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्रचैद्विज्ञात्मदर्शनयोग्यत्वानि” भीतरी शौचसे सत्त्वशुद्धि, सौमनस्य

(स्वयंके अनुभवसे रहित मनकी प्रीति) एकाग्रता, इन्द्रियका जय और आत्मदर्शनकी योग्यता प्राप्त होती है । जिस समय भाव-मुद्धिर भीनरी शौच पराकाष्ठाको पहुँच जाना है, उस समय चित्त एक प्रकारका अभूतपूर्व और सुखमय और प्रकाशमय बन जाता है, उस समय स्वेदका जरा भी अनुभव नहीं होता है, सदाके लिये पूर्ण और परमवृत्त हो जाता है, इस पूर्णताको ही सौमनस्य कहते हैं। सौमनस्यके उत्पन्न होनेपर एकाग्रशक्ति प्रकट हो जाती है तब मनका एकाग्र होना बहुत सहज हो जाता है तथा इन्द्रियजय हो जाता है, इन्द्रियजय हुआ, कि-चित्त निर्मल हो जाता है। जैसे निर्मल दर्पणमें प्रतिबिम्ब पड़ता है, ऐसे ही निर्मल चित्तमें आत्माकी छवि चमक उठी है, उस समय आत्मा दर्शनका गन्ध हो जाता है। शौचके साधनमें सिद्धि हो जाने पर तुम्हारी समझमें आवेगा कि-तुम जो कुछ थे उससे बदल गये हो, तुम्हारे विषादसे मैले हुए हृदयके कोनेमें सुखके फूलने खिलकर तुमको आनन्दमय कर डाला है। उस समय तुम्हारे चारों ओर सुखकी तरङ्गें, आनन्दकी हिलोरें क्रीड़ा करने लगेंगी, तब तुमको मालूम होगा कि-तुमने धर्मका जीवन पालिया है। पहिले अधर्मके जीवनमें जो दुःखके दर्शनका अनुभव करते थे धन पास था, सुन्दरता थी, सुखभोगके सामान थे, धन, जन, मान, यश था, फिर भी जो तुम कभी ही कभी समझते थे वह अब नहीं रह सकता, अब धर्मजीवनके सुखका दीपक प्रज्वलित हो उठा है।

प्राणधारणके अनुकूल तृष्णासे अधिक जो तृष्णा उसके त्यागका नाम सन्तोष है। सन्तोषकी साधनामें सिद्धि पा जानेपर फिर मनुष्यके सुखका पारावार नहीं रहता है। सन्तोषको पा जाने पर शान्ति तो उसके हाथका खिलौना हो जाती है। जहाँ सन्तोष है वहाँ स्वर्गका सोपान बना हुआ है। जिसमें मनुष्यका सब प्रकार

का प्रयोजन सिद्ध होजाय और प्राणधारणकी अनुकूलता पाकर तृष्णासे रक्षा होजाय, उस उपायको करनेसे मनुष्यका चित्त निरन्तर निर्मल और बराबर सुखी रहता है, इसके सिवाय तृष्णा ही मनुष्यको जन्मभर सुखकी मरीचिका दिखाकर पापके मार्गमें लो जाती है । जगत्में इच्छाका अन्त नहीं है । धनवल, जनवल और विषयवल किसीसे भी तृष्णाका निवारण नहीं होता है । खूब धन पाओ, खूब खाओ, पहरो, परन्तु तृष्णाका अन्त नहीं आता, केवल देओ देओ, लाओ लाओ बराबर बना रहता है । चाहे जितना धन पाजाओ, चाहे जितने विषय भोगो कितना ही खा यौवन पाजाओ, चाहे जैसा चित्तानुकूल स्त्री पुत्र आदि पाजाओ परन्तु आशाका अन्त नहीं आता, प्रवृत्तिकी, निवृत्ति नहीं होती ऐसी तृष्णा वा इच्छा ही दुःखका कारण है। वस्तुओंके तत्त्वका विचार करने पर वस्तुओं पर अश्रद्धा होने पर ही वास्तविक तृष्णाकी निवृत्ति होसकती है । मानलो, कि—तुम एक सुन्दरीके रूप यौवनको देखकर मोहित होगए परन्तु घरमें तुम्हारी अपनी स्त्री है, तुम विचारनेलगे, कि—यह स्त्री तो हमारी स्त्रीसे बड़ी सुन्दर है हमारी स्त्रीके बालरच्चे होल्लुके हैं और यह तो नवयुवती है । तुम्हाभी कोपपिपासा बढ़ेगई, उसके न मिलनेसे दुःखकी आगमें जलकर मरनेलगे और यदि वह मिलगई तो भी तुमने क्या सुख पाया? मुखकी आशामें दौडकर गए, परन्तु घोर पश्चात्ताप लेकर लौटे, इसमें जरा भी सन्देह नहीं है । इसलिये पानेमें भी दुःख है और न पानेमें भी दुःख है परन्तु यदि विवेकी होते, यदि तुम तरलविचारक होते तो यह तो ही विचारकर देख सकते थे, कि—क्या देखकर तुम्हें यह पसन्द लगी है ? किसके लिये तुम्हारी यह वासनाकी शक्ति धकड़काई है ? उसके देखको सुन्दरता ही तो इच्छी है ! परन्तु देख क्या है ? पृथ्वी, जल, तेज, वायु और

आकाश इन पञ्चमहाभूतोंकी समष्टि अवस्थाके सिवाय और कुछ तो है ही नहीं । जिसके विकाशसे सब जगत् उहरा हुआ है जो इस विश्वकी सब वस्तुओंमें विद्यमान है, उसके लिये एक सीमाबद्ध स्थानमें तेरी इतनी खिचाबट क्यों है ? विशेषकर वह रूप, वह धौवन कितनी देरके लिये है ? वह बालकपनमें क्या था ? जवानीमें क्या होगया ? और बुढ़ापेमें क्या होजायगा ? इसकी आलोचना करनेसे समझसकेगा, कि—तू जिसको चाहरहा है वह क्या पदार्थ है ? उसका कितना उलटफेर होजाता है ? और अन्तमें उस देहकी क्या परिणाम होगा ? इस सबका विचार करना होगा । यह जो दुर्बल बुढ़िया मृत्युशय्या पर पड़ी है, यह भी अवश्य ही एक दिन युवती थी, परन्तु इस समय क्या होगया ? और इस जवानीमें ही यदि रोग आदवावे तो इस सुन्दर देहको मृतके देहसे भी अधिक भयानक बना सकना है । खाने पीनेके और घर मन्दिर आदि पदार्थोंको भी ऐसी ही दशा है । इस वस्तुको कौन लेता है, कौन खाता है और कौन खायगा ? यह जो तुम्हारे घरके पास पुरानी स्मृति दिलानेवाला महल बना हुआ है, यह किसका बनाया हुआ है जानते हो ? निश्चय ही किसी धनगर्व-शान्तीका बनाया हुआ है, परन्तु वह बनानेवाला कहाँ है ? न जाने इस अज्ञात जगत्के अज्ञात परदेके भीतर अज्ञात नाटकका अभिनय कर रहा है । सब यहाँ ही पड़ा रहजाता है, कुछ भी सझ नहीं जाता फिर तुम्हारी ऐसी तृष्णा क्यों है ? कितनी देरके लिये यह यह दौडभाग करते हो ? इसप्रकार मनको समझालेने पर जब अभ्यास होजायगा तब मनको जो कुछ अनायासमें भिन्न जायगा, उसमें ही सन्तुष्ट होजायगा । ऐसा करने पर ही संतोष प्राप्त होता है । महर्षि पतञ्जलि कहते हैं—

“चित्तक्रीडाधने प्रतिपन्नभावनम् ।”

हिंसा, द्वेष, तृष्णा आदि पूर्वोक्त मनकी तामसी वृत्तियोंका दूसरा नाम वितर्क है। वितर्क वृत्ति योगका बैरी है, इसलिये हरएक वितर्कवृत्तिके विरुद्ध क्रमसे उसका नाश करनेवाली विपरीत वृत्तिको उत्तेजित करना पड़ता है अर्थात् हिंसा आदिके विरुद्धक्रमसे अहिंसा आदि वृत्तियोंको उठाना पड़ता है। ऐसा करते २ क्रमसे सब वितर्क-बुद्धि नष्ट होजाती है।

“वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभमोहक्रोधपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्।”

वितर्क वा हिंसा आदि तीन प्रकारके होते हैं। इच्छापूर्वक वा अपने कियेहुए अथवा दूसरेके अनुमोदन पर कियेहुए वे तीन प्रकारके वितर्क वा हिंसा आदि वृत्तियें लोभ, मोह और क्रोध-पूर्वक तथा अल्प, अधिक और मध्यभावसे उत्पन्न होती है। चाहे जिसप्रकारसे भी हिंसा आदि करो उससे दुःख, अज्ञान और असंख्यो प्रकारका दुःखमय फल अवश्य ही होगा और उसकी ही गुरुरूपसे भावना करनी होगी, इसका ही नाम प्रतिपक्षभावन है। हिंसा स्वयं करो, दूसरेसे कराओ अथवा दूसरेके हिंसा करने पर उसका अनुमोदन करो तो तुम हिंसक अवश्य बनोगे। तुम मांस खाते हो, परन्तु अपने हाथसे पशुको नहीं मारते हो। जैसा मारना पाप है वैसा हो खाना भी पाप है दोनों ही हिंसा है अथवा तुम न मांस खाते हो, न पशुवध करते हो, परन्तु जो पशुवध करता है या मांस खाता है, उसके साथ बैठकर भोजन करते हो तो भी तुम हिंसाके भागी हो। एक मनुष्यने तुम्हारा अनिष्ट किया है, तुमने विचारा, कि—मैं इसका बदला लेनेके लिये कुछ भी नहीं करूँगा, भगवान् ही इसका फल देंगे। अपने हाथसे उसका अनिष्ट करनेमें तुम्हें जो पातक होता वही पातक ईश्वरके ऊपर भार रखनेसे भी होगा। हाँ उसमें तीव्रता, मध्यमता वा

मृदुता हो यही दूसरी बात है । तात्पर्य यह है, कि—किसी असद् वृत्तिको दबानेके लिये उसकी विपरीत वृत्तिको उठाकर पहिली वृत्तिको नष्ट करदो ।

“सन्तोषादनुत्पन्नसुखलाभः” सन्तोषसे योगी एक प्रकारका अनुत्पन्न सुख पाता है । वह सुख विषयका सुख नहीं है, इस लिये उसमें घटी बढी नहीं होती, किन्तु वह निविड सुख होता है ।

ब्रह्मचर्य, सत्य, मौन, देवी देवताओंकी पूजा, जप, होम आदि नित्यधर्मका अनुष्ठान, बाणीका संयम सुख, दुःख दुन्दुओंको सहना और मित भोजन आदिका नाम तपस्या है । तपस्याका साधन बिना किये योगसिद्धि हो ही नहीं सकती ।

“नातपस्विनो योगः सिद्ध्यति ।” क्योंकि—मनुष्यके अन्तःकरण में अनादिकाखसे वासना और अविद्याका संस्कार जमा हुआ है उसका क्षय तपस्यासे ही होता है । वासनाके पूर हुए बिना चित्तमें एकग्रता नहीं आसकती जैसे सूखा हुआ तिनका चित्तिस बाणुके मवाहमें चारों ओरकी उड़ार फिरता है, ऐसे ही वासना में चित्तकी वृत्तियें चारों ओरकी भागती रहती हैं । तपस्या वासना को क्षीण करके चित्तको एकाग्र करदेती है ।

मनुष्यका मन, इन्द्रिय और शरीर आदि मसङ्गमवयव हैं अर्थात् जिस कामको करते हैं उसमें ही आसक्त होजाते हैं और उस कामको ही करना चाहते हैं । गोपालको सबेरे ही उठकर अभ्यास करनेका अभ्यास है, वह भोर ही उठकर बिना अभ्यास किये रह ही नहीं सकता, पाधवको दिनमें भोजन कर सोनेका अभ्यास है, चाहे सौ काम पड़े रहो वह बिना सोये नहीं रहसकता । तात्पर्य यह है, कि—इस जगत्के जीवमात्र अभ्यासके दास हैं इस अभ्यासके सूक्ष्मभावको ही संस्कार कहते हैं । इस संस्कार-वासनाके बिना मनुष्य जब साधारण सांसारिक काम भी नहीं

करसकता तो अतान्द्रियग्राह्य सूक्ष्म राज्यकी आलोचना और अभ्यास कैसे करेगा ? इसलिये योगी बननेके लिए तपस्याके द्वारा इस सब अभ्याससे दूर जाना होगा । तपस्याके द्वारा हरएक कामको इच्छापूर्वक (जिस समय जिस कामको करनेका विचार हो उसको उसी समय) करनेका उपाय करना होगा । यदि चाहें तो दो रात जागकर कटा दें और चाहें तो तीन रात तक पड़े सोते रहें । चाहे जिस दिन भोजन न करें और बहुतसा खावें तब भी बृष्ट न हो, इसके लिये अन्न, नियम, उपवास आदिका अनुष्ठान करना पड़ता है, इसमें क्रमर से संस्कार नष्ट होजाता है । संस्कारके नाशका यह अर्थ नहीं है, कि-सर्वथा संस्कार नष्ट ही होजाता हो, किन्तु सूक्ष्म अवस्थामें आजाता है, परन्तु वह इतना सूक्ष्म होजाता है, कि उस समय उसमें योगमें विघ्न डालनेकी शक्ति नहीं रहती है । “ते प्रति-पसवहेयाः सूक्ष्माः । तपस्यासे संस्कार वा संस्कारोंके क्लेश सूक्ष्म होजाते हैं, उस समय वे प्रतिलोम परिणामके द्वारा विघ्न के साथ क्षयको प्राप्त होजाते हैं । संस्कारोंका सूक्ष्म होना उनके विनष्ट होजानेके ही समान है । जलाहुआ बीज होता है भले ही परन्तु उसके अंकुर उत्पन्न नहीं होता है, ऐसे ही तपस्यासे जले हुए संस्कारसे भी भोगादिकी इच्छा उत्पन्न नहीं होती है । तपस्याके फलसे कभी २, एकायकी दूरकी, वस्तुको देखनेकी और दूरकी बातको सुननेकी शक्ति प्राप्त होजाती है । “कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धितयात्तपसः” । अशुद्धिका क्षय होजाने पर दूरका श्रवण और दूरदर्शन आदिकी शक्ति प्राप्त होती है । पहले कहचुके हैं, कि संस्कार ही हमारा आवरण है । संस्कारों ने सूक्ष्मदशामें हमारे अन्तःकरण और इन्द्रियोंकी सब वृत्तियोंको ढकरकड़ा है । तपस्यासे इस संस्कारका नाश होजाने पर दूर-

दर्शन वा दूरभ्रमण आदि होसकेगा, इसमें आश्चर्य ही क्या है ? मान लो कि-तुम स्थानके लिये परम स्वादिष्ट शाक आदि रॉधते हुए उसके सुन्दर स्वादकी भावना कर रहे हो ऐसे समयमें तुम्हारा पुत्र आकर कुछ बात कह गया, स्वादके विचारमें लिप्त होनेके कारण तुम उसको सुन नहीं सके, परन्तु वह चिन्तन यदि तुम्हारे मनमें नहीं होता तो उस बातको अवश्य ही सुन लेते चिन्ता का सूक्ष्मभाव संस्कार, आसक्तिका सूक्ष्मभाव संस्कार ये सब संस्कार ही हमें दूरकी बातें देखने सुनने वा जानने नहीं देते । जिन्होंने, तपस्याके द्वारा संस्कारका लय किया है वे दूरकी बातको सुननेके और दूरके पदार्थको देखनेके अधिकारी हुए हैं ।

मणव और सूक्तमन्त्रादिके जप और वेद तथा योगशास्त्रके अध्ययनको स्वाध्याय कहते हैं । स्वाध्यायकी साधना करने पर ईश्वरमें रति और पार्थिव जड़ प्रकृतिमें आकर्षणकी कमी होजाती है । आत्मतत्त्व, परतत्त्व, रसतत्त्व और ईश्वरतत्त्वमें ज्ञान अहो, विश्वास, भक्ति और प्रेम होता है इसका कारण यह है, कि-इन सब विषयोंकी आलोचना करते २ मनकी गति एकमुखी होजाती है । मनकी सब शक्तियें एकट्ठी होकर मनके ऊपर ही आपड़ती हैं । जैसे सूर्यकी तेज किरणोंके समीप अतिअन्धकार-मय स्थान भी अपने गुप्त रहस्योंको दिखा देते हैं । इसप्रकार ही वेदादिशास्त्रकी आलोचनारूप स्वाध्यायकी साधनामें एकाग्रचित्त होजाने पर वे अपने अत्यन्त गुप्त रहस्योंको भी प्रकाशित कर देते हैं । उस समय मालूम होता है, कि-मैं क्या कहूँ ? जगत् क्या है ? ईश्वर क्या है ? क्यों आया हूँ ? कहाँ जाऊँगा । इस समय भी इन सब बातोंका तुम मनमें चिन्तन कर सकते हो परन्तु स्वाध्यायके बादका चिन्तन और इस समयके चिन्तनमें बड़ा भेद होता है । मनमें बाध है, यह बात सुनेते ही जेमे उनके बाधका विश्वास

होजाता है। वृत्त पर भ्रूत है, यह सुनकर जैसे वृत्तके भ्रूतका विश्वास करलेते हैं, ऐसे ही ईश्वरमें वा आत्मतत्त्वमें विश्वास कर लिया जाता है, परन्तु वह विश्वास संवेदमिश्रित विश्वास है। जिसमें संदेह होता है वह सदा स्थिर नहीं रहता और स्वाध्याय साधनाके बाद जो विश्वास होता है वह वनमें जाकर वायुको देख आनेपर होनेवाले विश्वासकी समान, वृत्तपरके भ्रूतको देख आनेपर होनेवाले विश्वासकी समान दृढ़विश्वास होता है। स्वाध्यायकी साधनामें मनुष्य विश्वासकी असली भूमिमें पहुँचता है। इस समय ही मनुष्यके धर्मजीवनका शुभ अन्नप्राशन होता है। इस समय ही मनुष्य नए उपनयनके नवीन सूत्रके कण्ठमें साधारण करके कोई ईश्वर है वा नहीं, इसका दर्शन स्वयं कर सकता है। स्वाध्याय-साधनामें सिद्धि प्राप्त होजाने पर उच्चश्रेणीके प्राणी जैसे देवता, अप्सरा, गन्धर्व आदिके दर्शनको पासकता है। मैं जैसे उच्च श्रेणीके प्राणीके दर्शनकी इच्छा होगी, वैसा ही अभ्यास भी अधिक करना होगा। स्वाध्याय, दिष्टदेवतासम्प्रयोगः, स्वाध्याय की साधनामें सिद्धि होजानेपर अर्थात् वारुणमन्त्रोच्चारण, स्तुति पाठ और रूपका ध्यान करते-२ जब अन्तःकरणकी उत्कृष्ट अवस्था होजाती है तब उस स्वाध्यायनिष्ठ पुरुषके नेत्र अनेकों दिव्य मूर्तियोंका दर्शन करनेके योग्य होजाते हैं।

ईश्वरप्रणिधानके विषयमें भगवान् पतञ्जलि कहते हैं, कि-भक्तिके साथ ईश्वरकी उपासना करना ही ईश्वरप्रणिधान कहा जाता है। इस उपासनासे जीवकी समाधि लगजाती है। कायिक वाचिक और मानसिक सबही कामोंमें अपनेको ईश्वरके अधीन जानकर—ईश्वरमें अपने आपको समर्पित करके फलकी प्राप्ति पर दृष्टि न रखकर ईश्वरका ध्यान करे। इसमें मनुष्यके आत्मामें ईश्वरका अनुग्रह देखने लगता है। स्मरण, मनन, कीर्तन, आदि

ईश्वरका प्रणिधान है। ईश्वर क्या पदार्थ है, इस बातकी आलोचना करना भी आवश्यक है, इस बातको ठीक किये बिना ईश्वरके ऊपर विश्वास हो ही नहीं सकता। महर्षि पतञ्जलि कहते हैं—“क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः” क्लेश कर्म, विपाक और आशय जिसको छू भी नहीं सकते, सकल संसार आत्मा और सकल मुक्त आत्माओंसे जो पृथक् है वही ईश्वर है। बितर्कवादी कहते हैं; कि—ईश्वर है, यह बहुत अच्छी बात है, परन्तु उसकी उपासना करनेकी जीवको क्या आवश्यकता है? हम अपने कर्मफलके संस्कारको लेकर हायर करतेहुए मरेजाते हैं। ऐसे संस्कारको दूर कर सकने पर ही जहाँकी वस्तु तहाँ ही लौटकर आजायगी। योगके द्वारा संस्कार नष्ट होसकता है, फिर ईश्वरकी उपासना करनेकी क्या आवश्यकता है। जब तक जीवके कर्मफलका संस्कार है, तबतक उसको सहस्रवार पुकार कर भी कोई मोक्षदान नहीं देसकता और कर्मबीजके दग्ध होजाने पर ईश्वरके क्रुपित होने पर भी उसको नहीं रोकसकता, फिर उसकी उपासनाका क्या प्रयोजन है यह बात हमारी समझमें नहीं आती। ईश्वरोपासनाका कुछ प्रयोजन नहीं होता तो ज्ञान-वृद्ध अधिगण तथा सब देशोंके विवेकी विद्वान् ईश्वरोपासना करनेकी व्यवस्था देते ही नहीं। वह प्रयोजन क्या है, इसकी ही कुछ अलोचना करेंगे।

जीवात्मा क्लेश आदि पाँच प्रकारके विषयोंको चित्तके साथ एक होकर भोगरहा है और इस भोगके कारणसे ही जीवात्मा कहलाता है, परन्तु ईश्वर क्लेश, कर्म, विपाक और आश्रयके पार है अब वह जीवके मुक्त होनेके लिये ऐसे कौनसे विषयकी भावना करनी होगी, कि—उसके सारूप्यको पाकर हम मुक्त होसकें। भावनामें जो उसका सारूप्य प्राप्त किया जाता है उससे प्रतीत

होता है तुम विशेषरूपसे जानते हो अपनी एक कीटको पकड़ कर ले जाती है वह कीड़ा उसके भयसे उसका ध्यान करते २ अपनी ही बनजाता है । यदि तुम मेरा एकांत मनसे ध्यान करते हो तो तुम्हारा स्वभाव मेरासा ही होजायगा । और एक बात है भगवान्की भावना करने पर उनकी शुद्ध निर्मल ज्योति फैलकर भी उनके चित्तको भी निर्मल करदेती है । मालूम होता है, तुम जानते हो, कि—चिन्ता शक्तिकी आकर्षण शक्ति बड़ी ही अद्भुत है । चिन्ताशक्तिके आकर्षणसे प्रवल शक्तिवाले वृत्त आदि को भी खेंचलिया जासकता है, मनुष्यको बशमें करके आज्ञाकारी पुनलेकी समान बनालिया जासकता है वह चिन्तवन यदि दिनरात अचिन्त्य पदार्थके ऊपर जापड़े तो उससे ही हमारा क्लेश, कर्म, विपाक और आशयरूप कठोर भाव हृदयमेंसे दूर होजासकते हैं, इसके लिये ही ईश्वरोपासनाकी आवश्यकता है, यह बात याद रखनी चाहिये ।

क्लेश, कर्म, विपाक और आशय किसको कहते हैं, यह भी देखलेना चाहिये । क्लेश अज्ञान आदि पांच प्रकारका है । जिसको कि आत्मा चित्तके साथ एक होकर भोगता है और और जिसके होनेके कारणसे आत्मा जीव बनाहुआ है । कर्मका अर्थ है—कायिक वाचिक और मानसिक सब प्रकारकी क्रिया, जिसको कि—इप सदा किया करते हैं । विपाकका अर्थ है—कर्म-फल जोकि—जीवके सुख दुःख आदिको भोगनेका कारण होता है । आशयका अर्थ है—संस्कार । कर्मको कर चुकने पर चित्तमें जो किये हुए कर्मका भाव जमजाता है वही संस्कार कहलाता है ।

योगियोंके मनमें ईश्वरप्रणिधान वा उपासना करनेका सहज और सरल उपाय यह है—“तस्य वाचकः प्रणवः” ईश्वरका वाचक प्रणव (ॐकार) है अर्थात् ॐकहनेसे साचकके हृदयमें ईश्वरके

स्वरूपका उदय होनाचा है। क्यों होजाता है, इसका उत्तर देना बड़ी कठिन समस्या है। ईश्वरके साथ ॐकारका घटा धनिष्ठ संबन्ध कबसे और क्यों स्थापित हुआ है, इसको कोई नहीं बना सकता, परन्तु यह निश्चय है, कि-प्रणव और ईश्वरका अतिधनिष्ठ सम्बन्ध है। “तज्जपस्तदर्थभावनम् प्रणवका जप-यथावत् उच्चारण, उसके अर्थकी भावना और उसमें मनको जड देनेका नाम ही ईश्वरोपासना” है योगी दूसरी प्रकारकी उपासनाके पक्षपाती नहीं हैं। संसारके कामकाज करते हुए भी योगी इस ज्ञान और इस ध्यानमें निमग्न रहते हैं महात्मा तुलसीदासजीने कहा है-

तुलसी ऐसा ध्यान घर जैसे व्याही गाइ ।

मुखसे तृण चारा चुगे चित निज बसहि पाइ ॥

जैसे व्याही हुई गौ मुखमे चारा चुगती है परन्तु चित्तको अपने पच्चेमें लगाये रहती है, ऐसे ही संसारके काम करते रहो, परन्तु चित्त भगवान्‌को अर्पण किये रहो। ऐसा करनेसे चित्त सहजमें ही एकाग्र होजाता है।

यथावत् उच्चारण करते पर ही प्रणव सार्थक होता है। अ, व, -प्- इन तीन अक्षरोंका ॐ बना है। ब्रह्मा, विष्णु और शिवरूप ये तीन अक्षर सत्य, रज और तमका व्यक्त धीन हैं। सङ्गीत शास्त्रके ज्ञाताओंने स्वरके उदारा, मुदारा और तारा ये तीन भेद किये हैं। ॐ शब्दको उच्चारण करने पर जो स्वरकी झङ्कार उठेगी, उसमें ये तीन विभाग होंगे और जीवके निवास स्थान रूपा पट्टदल कमलोंमें पड़ेले स्वरकी उत्पत्ति होगी, फिर अनाहत प्रतिध्वनि करके सहस्रारमें गूँजने लगेगा। इसप्रकार एक साथ स्वरको चलाता होगा। जोरसे चिल्लाने मात्रसे ऐसा नहीं होगा। मनही मनमें कहनेसे भी ऐसा स्वरकम्पन किया जासकता

है । परन्तु गानेका स्वर जैसे लिखकर नहीं समझाया जा सकता, ऐसे ही प्राणायामका यह उच्चारण भी मुखसे नहीं बताया जा सकता, इसका उच्चारण किसी अभ्यासी योगीसे सीखनेमें ठीकरहता है।

“ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ।

निरन्तर प्रणवका जप और प्रणवके अर्थका ध्यान करते २ जब चित्त निर्मल होनेको आज्ञाय, उस समय प्रत्यक्चेतन अर्थात् शरीरके भीतरका आत्मा यथार्थ ज्ञानका गोचर होता है और उस समय कोई विघ्न न रहकर निर्विघ्न सिद्धिकी प्राप्ति होती है ।

“व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शना-

लब्धभूमिकत्वावस्थितत्वानि, चित्तविज्ञेपास्तेऽन्तरायाः ।”

विषयभोगकी अयोगी अवस्थामें यथार्थ आत्मज्ञान और समाधिप्राप्त न होनेका जो कारण है उसका ही नाम विघ्न है । विघ्न अनेकों हैं । उनमें ये कुछ विघ्न प्रधान हैं, यथा—व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व और अवस्थितिधातुओंमें विषमता होनेसे जो उबर आदि होजाता है उसका नाम व्याधि है । मनकी अक्षमता (इच्छा होने पर भी काम करनेकी शक्ति न होना) स्त्यान कहलाता है । योगसाधना करसकूँगा या नहीं अथवा योगसाधनामें कोई फल है या नहीं, ऐसे विचारका नाम संशय है । चित्तकी उदासीनताका नाम प्रमाद है । जिससे योगमें प्रवृत्ति नहीं होती है उस शरीर और मनके भारीपनका नाम आलस्य है । विषयवृत्त्याका नाम अविरति है । एक वस्तुको दूसरी वस्तु समझ लेना भ्रमदर्शन कहलाता है, जैसे कि—सीपीके टुकड़ेको चोंदी समझलेना । योगमें भ्रम यह होता है कि—जो योगका साधन है उसको योगका साधन न समझना और जो साधन नहीं है उसको साधन समझलेना । किसी प्रतिबन्धक कारणसे योगकी अवस्थामें न पहुँचना अलब्ध-

भूमिकत्व कहलाता है, जैसे, कि-योगका आरम्भ करके किसी सिद्धिका लक्षण न दीखनेपर चित्तमें वित्तोप होना कि-यह तो वृथा परिश्रम है। चित्तकी अस्थिरता अर्थात् योगकी किसी अवस्थाको पाजाने परभी उसमें चित्तक स्थिर वा सन्तुष्ट न होना अनवस्थितत्व कहलाता है। इसमेंसे हरएक ही समाधिके लिये विघ्न-रूप है, इन सब दोषोंके दूर हुए बिना एकाग्रता वा समाधि नहीं होसकती। ये सब दोष रजोगुण और तमोगुणके प्रभावसे आकर चित्तको इधर उधरको चित्रित करतेहुए एकाग्र नहीं होने देते हैं। पीछे बनाई ईश्वरोपासना वा योगके अङ्गोंकी साधना करनेपर ये सब दोष लुप्त होजाते हैं, इन सब दोषोंके दूर होजानेपर शक्ति स्थायी होती है, समाधि लगने लगती है।

“तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः।”

पीछे कहे सब दोषोंको दूर करनेके लिये एकतत्त्वाभ्यास करना होता है। एकतत्त्वके अभ्याससे उसमें मन लगजाने पर चित्तवित्तोप और उसके उपद्रव दुःख आदि नष्ट होजाते हैं किसी-एक इच्छित तत्त्वके ध्यानको एकतत्त्वाभ्यास कहते हैं। इच्छित-विषय, जैसे ईश्वरकी बहुतसी मूर्तियों कल्पना कीगई हैं—विष्णुमूर्ति, कृष्णमूर्ति, शिवमूर्ति, सूर्यमूर्ति, दुर्गामूर्ति इत्यादि बहुतसी मूर्तियाँ हैं। जिस साधकको जो मूर्ति अच्छी लगे उसका ही ध्यान करने पर एकतत्त्वाभ्यास होता है। जो मूर्ति जिसके मानसिक गठनके अनुकूल हो उसको उसका ही ध्यान करना चाहिये। इसको ही इष्टवज्र कहते हैं। इष्ट विश्वासको कभी नहीं त्यागना चाहिये। जब साधकका भेदज्ञान दूर होजाय तब भी उस मानसी प्रतिमाका ध्यान नहीं त्यागना चाहिये।

एक समय हनुमान्जी और अर्जुनका साक्षात्कार होगया। अर्जुनके साथमें श्रीकृष्ण भी थे। हनुमान्जीको किसी काममें

प्रवृत्त करनेके लिये अर्जुन और श्रीकृष्ण उनके पास गए थे । अर्जुनकी प्रार्थनाको पूरी करना स्वीकार करके हनुमान्ने कहा, कि—आप जरा ठहरिये, मेरा इष्टदेवके पूजनका समय होगया है, मैं पूजन करके निवटलूँ । अर्जुनने आश्चर्यमें होकर कहा, कि—मैंने धुना है, कि—तुम साक्षात् रुद्रके अवतार हो, परन्तु आपके इस भ्रमको देखकर मुझे सन्देह होगया है । तुम रामचन्द्रके वपासक हो, तुम्हारे सापने तुम्हारे इष्टदेव श्रीकृष्ण विद्यमान हैं । फिर साक्षात् दर्शनको छोड़कर अपरोक्ष दर्शनको क्यों चाहते हो ? क्या श्रीकृष्णकी वपासनासे ही रामकी वपासना नहीं होजायगी ? श्रीरामचन्द्र और श्रीकृष्णचन्द्रमें क्या कुछ भेद है ? तुम्हारे इस भेदभावको देखकर मैं वास्तवमें बड़ी उलझनमें पड़गया हूँ, यह छुनकर परमज्ञानी हनुमान्जीने मुस्कराकर कहा, कि—
 श्रीनाथे जानकीनाथे न भेदः परमात्मनि ।

तथापि प्रम सर्वस्वो रामः कमललोचनः ॥

यद्यपि मैं जानता हूँ, कि—लक्ष्मीपति और सीतापतिमें कुछ भेद नहीं है और दोनों ही एक परब्रह्म परमात्मा हैं, परन्तु तो भी कमललोचन राम ही मेरे सर्वस्व—धन हैं ।

इसका ही नाम इष्टनिष्ठा है, इसको ही एकतत्त्वाभ्यास कहते हैं । महात्मा तुलसीदासजीने और भी कहा है—

सबसे हिलिये सबसे मिलिये, सबका लीजिये नाम ।

हाँजी हाँजी करते रहिये, बैठिये अपने ठाम ॥

सबके साथ बैठिये, सबके साथ आनन्द करिये, सबका नाम लीजिये, सबसे हाँ हाँ करिये, परन्तु अपने स्थान पर बैठे रहिये—अपने भावको दृढ़ बनाये रखिये ।

जैसे छोटमे बीजमें बड़ा वृक्ष उत्पन्न हो जाता है ऐसे ही इस सच्ची एकतत्त्वाभ्यासे परमात्माके ध्यानरूप ज्ञानवृत्तकी उत्पत्ति

होजाती है और उसकी शाखा प्रशाखाओंसे धर्म का क्षेत्र बड़ा ही सुहावना होजाता है।

“समाधिरीश्वरप्रणिधानात्।” ईश्वरप्रणिधान अर्थात् ईश्वर में चित्ताका लगना जब परिणक होजाना है तब और ऊँह साधना न करने पर भी ईश्वरकी इच्छाके बलसे उदात्त समाधि लगजाती है ईश्वरका प्रणिधान करनेवाले योगीको योगसमाधि पानेके लिये और किसी योगके अङ्गका आश्रय नहीं लेना पड़ता है। केवल भक्तिके यन्त्रसे ही वह ईश्वरमें समाहित होजाता है। भक्त केवल भक्तिके द्वारा ही ईश्वरको प्रसन्न करके उनके अनुग्रहरूप तेजमें अपने क्लेशको भस्म करके और सकल विघ्नोंको नष्ट करके बेरोकटोक समाहित होकर योगका फल पाजाता है।

आसन-साधन

यम और नियमके विषय हैं जो कुछ कहागया उसके अभ्याससे चरित्र गठित होता है। तुम कहोगे, कि-योगसाधना करनेमें चरित्र गठनका क्या प्रयोजन है ? हाँ चरित्रगठनका भी प्रयोजन है। चरित्रगठनको भिन्न २ मार्गोंमेंको चलाना ही योगसाधनका सद्देश्य है। पूर्णमनुष्यत्वके मार्गमेंको देवभाव पाना ही योगका फल है। इसलिये ही यम नियमकी साधना करके चित्तको निर्मल करे, भीतरी वृत्तिको लेकर कार्य करनेका आरम्भ करदेय यम और नियमकी साधनामें सिद्धि पाकर आसन सिद्ध करने। आरम्भ करदेय। आसन और कुछ नहीं है, बैठनेकी रीतिमात्र है। योगी को जबतक खूब उच्च अवस्था प्राप्त न होजाय तब तक उसको नियमसे साधना करनी होगी और उसके लिये दैहिक और मानसिक दोनों प्रकारकी रीतिका अभ्यास करनी होगा, ऐसा करनेके लिये, बहुत समय तक एकभावसे

एक स्थान पर बैठना होगा। फिर देठके भीतर वायु आदि सहजमें और सरलरूपसे आवाजाई कर सकें, इसका भी उपाय करना होगा इसलिये ऐसे एक नियमके साथ बैठना होगा, कि—जिसके अभ्याससे दोनों काम सुख और सहजरूपमें होजायें। योगी पुरुष दोनों काम खूब सरल और सहजरूपमें होमकें ऐसी बैठनेकी रीतिको नियममें बाँध चुके हैं, योगशास्त्रमें उम बैठनेकी रीतिको ही आसन कहते हैं। अलग २ कार्योंके लिये अलग २ आसनोंकी रीति कही है। पतञ्जलिने आसनोंका बहुत फेलाव नहीं किया है, उन्होंने तो बस इना ही कहा है—“स्थिरसुखमासनम्” जिस प्रकार बहुत देरतक स्थिर होकर सुखसे बैठा आसके बसका नाम आसन है जब तक बहुत देरतक स्थिरताके साथ नहीं बैठ सकते हो तबतक तुम प्राणायाम आदि योगोंकी माधना कर ही नहीं सकते। आसन बढ़ होनेका अर्थ यह है, कि—तुमका शरीरका सच बिलकुल मालूम हो न हो, ऐसा होने पर ही आसन बढ़ होता है, परन्तु यदि तुम योंही साधारणरूपसे कुछ देर बैठनेकी चेष्टा करोगे तो तुमको अनेकों विघ्न दिक् करेंगे। परन्तु जब तुम इस स्थूल देहभावको त्यागदोगे तब तुमको शरीरका अस्तित्व तक नहीं मालूम होगा। तब तुम्हें सुख वा दुःख किसीका भी अनुभव नहीं होगा और जब तेरे शरीरमें ज्ञान आवेगा, तब तुम्हें अनुभव होगा, कि—मैंने बहुत समय तक विश्राम किया है, यदि शरीरको पूर्णरूपसे विश्राम देना हो तो वह इसप्रकार ही होसकता है। जब तुम इसप्रकार शरीरको अपने वशमें करके बढ़ रखसकोगे तब तुम्हारा अभ्यास बड़ा अच्छा होजायगा परन्तु जब तुम्हारी शारीरिक विघ्नबाधाएँ आवेंगी तब तुम्हारे स्नायु-जाल चञ्चल होजायेंगे तुम किसी प्रकार भी मनको एकाग्र करके नहीं रखसकोगे। “मयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ।” शरीरमें

जो एकप्रकारका अभिमानरूप प्रयत्न है उसको शिथिल करनेसे और अनन्तके चिन्तनके द्वारा आसन स्थिर और मुखदायक होसकता है । सकल दुन्दुओंके अतीत ब्रह्म वा आत्माको अनन्त कहते हैं, परन्तु हम यह धारणा उस समय कैसे करसकते हैं ? इसलिये इस दशामें अनन्त आकाशका-चिन्तन करना सहल होगा । “ततो ह् द्वाधिघातः” इसप्रकार आसनजय होने पर शीतोष्ण सुख दुःख आदि दुन्द कुछ विघ्न नहीं डालसकते । आसन बहुतसे हैं, परन्तु गृहस्थ योगीके लिये उन सबका अभ्यास करनेकी कुछ आवश्यकता नहीं है । इस ग्रन्थमें दो आसनोंको सिद्ध करनेकी बात कही है, उनमेंसे किसी एकका अभ्यास करलेने से ही काम चलजायगा, अधिक आसनोंके अभ्यासकी कुछ आवश्यकता नहीं है ।

प्राणायाम

अब प्राणायामकी बात कहेंगे । प्राणायामसे ही आध्यात्मिक साधनाका आरम्भ होता है “तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगति-विच्छेदः प्राणायामः । आसनका जय होजाने पर श्वासप्रश्वास दोनोंकी गतिको संयम (वशीभूत) करलेनेका नाम प्राणायाम है । आसनसिद्धिके बाद श्वासप्रश्वासकी गतिको तोड़कर जय करना होगा । जिस रीतिसे जय करना होगा, उस रीतिको नाम ही प्राणायाम है प्राणायाम और कुछ नहीं है शरीरोंमेंकी जीवनी शक्तिको वशमें ले आना है । अब यह देखना चाहिये, कि-प्राणायाम करनेसे हमारा क्या उपकार होता है ।

योगशास्त्रमें श्वासप्रश्वासको प्राण नामसे कहा जाता है, परन्तु केवल श्वासप्रश्वास ही प्राण नहीं है । जगत्की सब ही शक्तियोंका नाम प्राण है । प्राण हर एक व्यक्तिमें है । उसकी गति

कुसकुसमे मालूम होनी है। प्राण जब श्वासको भीतरकी ओरको खींचता है तब ही गतिका आरम्भ होता है। प्राणायाम करनेके समय हम उसका संयम करनेकी चेष्टा करते हैं इस प्राणके ऊपर अधिकार करनेके लिये हम श्वास प्रश्वासके संयमका आरम्भ करते हैं क्योंकि यह ही प्राणजयका सबसे सूधा मार्ग है। प्राणजय होने पर ही मृत्युलोकमें रहकर भी हम अमर पद पाजाते हैं प्राणायाम मुकुम्भाके द्वार या ब्रह्ममार्गको स्वच्छ करने का मार्ग है।

प्राणायामको करनेका सहज उपाय—

“बाह्याभ्यन्तरस्तम्भट्टिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टेन दीर्घः सूक्ष्मः। बाह्यट्टि, आभ्यन्तरट्टि और स्तम्भट्टि यह तीन प्रकारका प्राणायाम है”। देश काल और संख्याके द्वारा दीर्घ और सूक्ष्मरूपसे सिद्ध होगा देखते हैं। प्राणायाम एक प्रकारका प्राणवायुका शिष्ट है अर्थात् प्राणवायु जो स्वाभाविक रूपसे सदा भीतर और बाहरको आवाजाई करता है, उसकी स्वाभाविक आवाजाईको किसी विशेष क्रिया और यत्नके द्वारा रोककर उसको और एक प्रकारका नई रीतिके आधीन करदेना प्राणायाम है। पहले जो आसनोंका वर्णन कर चुके हैं, उस रीतिसे ही आसन करके किसी निज्जन और पुष्प आदिसे सुगन्धित किये हुए स्थानमें बैठे और फिर प्राणायाम करनेका आरम्भ करे। प्राणायाम दो प्रकारका होता है—एक संगर्भ और दूसरा निर्गर्भ। ॐ वा इष्टदेवताके वीजमन्त्रके द्वारा जो प्राणायाम किया जाता है वह संगर्भ प्राणायाम है और मन्त्रहीन केवल एक दो इसप्रकार संख्या रखकर जो प्राणायाम किया जाता है व निर्गर्भ प्राणायाम है ॐ वा और किसी वीजमन्त्रके साथ जो प्राणायाम किया जाता है वह बहुतही शीघ्र फलदायक होता है और निर्गर्भ प्राणायाम

में कुछ विलम्ब लगता है। जिनको मन्त्रके साथ प्राणायाम करने का सुभीता हो उनके यही करना चाहिये और जिनको इसमें सुभीता न हो वे एक, दो, तीन, इसप्रकार संख्याके द्वारा ही प्राणायाम करें, परन्तु मन्त्र वा संख्याको बिना रखे प्राणायाम करने से फल मिलनेमें विलम्ब होता है अथवा फल मित्रता ही नहीं।

पूरयेत्पोडशैर्वायुं धारयेच्च चतुर्गुणैः । रेचयेत्कुम्भकार्धेन अशक्तस्तूत्तरीयतः ॥ तदशक्तौ तच्चतुर्थ्या एवं प्राणस्य संपमः । प्राणायामं विना मन्त्री पूजने नैति योग्यताम् । कनिष्ठानामिकांगुष्ठैर्यन्नासापुटधारणम् । प्राणायामः स विज्ञेयस्तर्जनीमध्यमां विना”

दाहिने हाथके अंगूठेसे दाहिने नासापुटको पकड़कर बायुको रोके और ॐ का अथवा इष्टदेवताके मूलमंत्रका सोलहवार जप करता हुआ वाम नासापुटसे बायुको भरे तथा कनिष्ठ और अनामिका अंगुलीसे बायें नासापुटको पकड़कर बायुको रोके और ॐ का वा मूलमंत्रका पहलेसे चौगुणा अर्थात् चौंसठ बार जप करता हुआ कुम्भक करे, तदनन्तर अंगूठेको दाहिने नासापुटपरसे हटा कर ॐ का वा मूलमंत्रका बत्तीस बार जप करता हुआ दाहिने नासापुटसे, धीरे २ बायुको निकाले, बायें हाथकी रेखाओं पर जपकी संख्या करता जाय । इसप्रकार ही फिर चलते क्रमसे अर्थात् श्वासको छोड़ देनेके बाद इस दाहिने नासापुटसे ही पहले की समान अङ्क वा मूलका जप करता हुआ पूरक और दोनों नासा पुटको धारण करके कुम्भक तथा फिर रेचक करे, इसके बाद फिर उसीप्रकार पूरक कुम्भक और रेचक करे । पहले यदि ऊपर बताई हुई संख्याका जप करनेमें कष्ट हो तो क्रमसे ८, २, १६ अथवा ८, १६, ८ बार जप करता हुआ प्राणायाम करे ।

प्राणायाममें जो हस्व, दीर्घ और सूक्ष्मकी बात कही थी वह श्वास प्रश्वासकी गतिके अनुसार होती है तैजश्वाराको समान

अविच्छिन्न श्वास श्रेष्ठ कहलाता है । प्राणायामकी दीर्घता और सुद्धता केवल स्थान काल और संख्याविशेषसे जानी जाती है । पहले तुम परीक्षा करके देखो, तुम्हारा छोड़ा हुआ श्वासका वायु कितनी दूर तक जाता है । कई बहुत पतली तुनकर क्रम २ से दूर को हटाकर देखो, श्वासकी वायुसे कितनी दूर तक जाती है, इससे ह्रस्वपना और दीर्घपना मालूम होजायगा । कुम्भककी ह्रस्वता और दीर्घताको जाननेका यह उपाय है, कि-कुम्भकके समय यदि मालूम हो, कि सब शरीरमें वायु भरगया है तो वह दीर्घ है, प्राणायामकी दीर्घता ही श्रेष्ठ होती है, यदि ह्रस्व हो तो उसको दीर्घ करलेय । इसप्रकार ह्रस्व और दीर्घ करनेका उपाय ॐकार वा बीजमंत्रकी संख्याके ऊपर निर्भर है, यह बात तुमसे पहले ही कहदी है । इस समय देहके भीतर नियमित परिमाणमें श्वास को ग्रहण करना और निर्दिष्ट परिमाणमें ही बाहरको छोड़ना, इससे शरीरमें समता आजाती है । प्राणायाम करनेके समय मन ही मनमें भावना करे, कि—ओंकार वा बीजमंत्र ताल २ पर पूरकके समय भीतर जा रहा है, कुम्भकके समय ताल २ पर नस २ में नसोंकी सब ग्रन्थियोंमें अर्थात् सब शरीरमें भरकर घुम रहा है तथा रेचकके समय ताल २ पर बाहरको निकल रहा है । इसप्रकार प्राणायामका अभ्यास करलेने पर पहले ही तुमको परमशान्ति मालूम होगी । सच्चा विश्राम किसको कहते हैं, इसका अनुभव होजायगा । सारे दिन अन्य कामोंमें बिताकर एक बार प्राणायाम करनेसे परम सुखका अनुभव होगा, ऐसे, विश्रामका—सुखका अनुभव जीवनमें और कभी किया ही नहीं होगा । फिर और भी अभ्यास बढ़ाने पर तुम्हारे मुखपर तेज दमक डटेगा, तुम्हारे मुख परसे सूखे दाग और चिन्ताकी रेखायें दूर होजायँगी । कण्ठके स्वरमें मोहकता आजायगी ।

अवानीकी नई किरणें फूट निकलेंगी । इस प्रकार प्राणायामका कुछ दिनों अभ्यास करके फिर एक और भी ऊँचे दरजेका काम करना होगा । पहले इडा नाडी अर्थात् बायें नासागुटके द्वारा धीरे धीरे वायुको खेंचकर फुसफुसको वायुसे भरदेना होगा इसी समय नसोंके प्रवाहमें मनको लगाकर चिन्तन करना होगा, कि-मानो तुम इस स्नायुप्रवाहको इडानाडीके भीतर लेजाकर नीचेकी ओरको नपाकर कृण्डलिनी शक्तिके आधारभूत मूलाधारके उस त्रिकोण पद्मके ऊपर घड़ी जैसी घोरसे आघात कर रहे हो । ऐसा करके फिर इस स्नायुप्रवाहको कुछ देरके लिये इस स्थान पर ही धारण किये रहो । तदनन्तर कल्पना करो, कि-उस सब स्नायुशक्तिके प्रवाहको श्वासके साथ दूसरी ओरको खेंचे लिये जा रहे हो । फिर दाहिने नासागुटके द्वारा वायुको धीरे २ बाहर निकाल दो । इस प्रक्रियाके बाद कुम्भक करना होता है । आधी रातके समय इस प्रकार फुसफुसमें वायुको भरकर दोनों कानोंको हाथसे बन्द करके कुम्भक करो । क्रमसे अभ्यास करते २ दाहिने कान में शरीरके भीतरका शब्द सुनाई आने लगेगा । पहले भीतर केसा शब्द सुनाई आवेगा । फिर और कुछ दिनों साधना करने पर क्रम २ से वंशीकेसा शब्द, मेखके गरजनेका शब्द, झाँक केसा शब्द, भौरेकी गुञ्जारका शब्द, पपटा, घड़ियाल-तुरही-भेरी-मृरङ्ग-नगाडा और दुन्दुभि आदि अनेकों वाजोंका शब्द क्रमसे सुनाई आवेगा । नित्य अभ्यास करते २ क्रमसे ये सब वाजोंके शब्द सुननेमें आते हैं । फिर और भी अभ्यास हो जाने पर हृदयमेंके अनाहत चक्रके भीतरसे अपूर्व शब्द और तत्काल ही उसका प्रतिशब्द सुनाई आता है । तदनन्तर योगी नेत्रोंको मूँदने पर अपने हृदयमें उस अनाहत पद्ममें प्रतिध्वनिके भीतर ज्योतिकी दर्शन करता है । उस ही दीपशिखाके ज्योतिर्मय ब्रह्म

में योगीका मन लगजाता है और ब्रह्मरूप विष्णुके परम पदमें लीन होनेकी शक्ति आजाती है ।

प्रत्याहार

महर्षि पतञ्जलि कहते हैं—

“स्वस्वविषयसम्पद्यगोभावं चित्स्वरूपानुकारं इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः । ततः परमवश्यतेन्द्रियाणाम्” । इन्द्रियोंसे उनका अपना २ विषय छुटाकर चित्तके स्वरूपको ग्रहण करनेमें लगा देनेका नाम प्रत्याहार है अर्थात् चक्षु आदि इन्द्रियों जो रूप आदिकी ओरको दौड़ती हैं, उस बाहरी आसक्तिसे उनका मुख फिरा देनेका वा, उनकी उस विषयासक्तिको नष्ट कर देनेका नाम प्रत्याहार है ।

साधु बन जाओ, आसक्तिको छोड़ो । यह बात विरलभरमें पूँज रही है । सब देशोंके सब ही लोग कहते हैं, कि—हम साधु बनेंगे । स्त्री, पुत्र, कन्या, भ्राता सब साधु बन जायें, यह इच्छा भी सबकी ही होती है, परन्तु यह होय कैसे ? हम आप साधु क्यों नहीं बनजाते ? जानते हो जी चाहता है तो भी ऐसा क्यों नहीं होता ? एक दिन दो दिन न सही, दो-महीनेमें साधु बन सकते हो, परन्तु उसके बाद ही जहाँ किसी कुसुहर्त्तमें किसी कामिनीके कटाक्ष—बाणसे बिधे कि साधुता गई ! अथवा बनके लोभमें वा प्रेमके उभारमें साधुता दूर धागजाती है । जिस उपाय से ऐसा न होनेपावे, जिस उपायसे इन्द्रियोंको विषयकी ओरको जानेसे रोकजासके वही प्रत्याहार है । “खोटा काम न करो, यदि करोगे तो दुःख पाओगे” सब ही ऐसा कहते हैं, परन्तु खोटे कामसे बचना कैसे होता है, इसकी नीति कोई किसीको नहीं बताता । “खोटा काम न करो ऐसा ब्रह्मकर ही सब चुप हो बैठते हैं, यदि ऐसा कहनेके साथ २ भी नी भी बनादी जाती तो

विशेष काम होता और ऐसे उपदेशका ही नाम प्रत्याहार है ।

जिस समय मन, इन्द्रिय नामक भिन्न २ शक्तियोंके केन्द्रमें मिलता है तब ही सब बाहरी और भीतरी काम हुआ करते हैं जानकर हो चाहे अनजानमें हो, मनुष्य अपने २ मनको इन्द्रिय नामक भिन्न २ केन्द्रोंके साथ लगा देनेमें विवश होना है, इस लिये ही मनुष्य नानाप्रकारके असत् कर्म करता है और अन्तमें उन दुष्कर्मोंके फलभोगमें कष्ट पाता है । जबतक इन्द्रियोंकी वृत्तियें अपने वशमें न होंगी तबतक केवल "खोटा काम नहीं करूँगा ऐसी साधारण इच्छामात्रसे इन्द्रियें कदापि नहीं लौटेंगी । इन्द्रियरूप, रस, गन्ध, स्पर्श आदि विषयोंकी इदास बनी हुई हैं, उन विषयोंको पाजाने पर इन्द्रियोंको किसी प्रकारका ज्ञान नहीं रहता है । रूपको देखकर नेत्र उधरको झुकेंगे ही, नेत्र झुक, कि—मन भी उसका भाव ग्रहण करके मतवाला हो उठेगा । इन्द्रियें तो मनकी ही जुदी २ अवस्थामात्र हैं । मानलो, कि—तुम एक फूलको देख रहे हो, वास्तवमें इस फूलकी आकृति बाहर नहीं है, वह केवल मनमें ही है, बाहरकी इस आकृतिको वह केवल जगा-देती है, वास्तवमें वह मनमें ही है । ये इन्द्रियें जो विषयोंके सामने आती हैं और उनके साथ मिलकर उनका ही आकार धारण कर लेती हैं । इन्द्रियोंके इन भिन्न २ आकार धारण करनेको रोकनेका नाम ही प्रत्याहार है ।

जब इन्द्रियोंको इस प्रकार आकार धारण करनेसे रोक दिया जायगा तब ही वास्तविक निष्काम कर्म हो सकेगा अर्थात् चित्तमें किसी प्रकारके संस्कारका दाग नहीं पड़ेगा । मानलो, कि—जब चक्षु रूप के ऊपर—आसक्त होनेको है उसी समय उसको रूपसे उठा लो और स्मरहिन करके मनके अर्पण कर दो अर्थात् ऐसा यत्न करो जिसमें चक्षु मनको रूप न देय, कान शब्द न देय

नासिका गन्ध न देय, रसना स्वाद न देय तथा त्वचा रस न देय । हर एक इन्द्रिय ही जिससे अपने २ ग्रहण करने योग्य विषयको त्यागकर अविकारी दशमें चित्तके अनुगत रहे, ऐसा करनेका नाम ही प्रत्याहार है और इसके अभ्यासका नाम प्रत्याहारसाधना है । जिनका भगवान्‌में प्रेम होगया है, जिनकी इन्द्रियें एकमुखी होकर भगवान्‌के अनुगत होगई हैं, उनका यह भाव ही प्रत्याहार है । दृढ़ विश्वाससे प्रत्याहारकी साधनामें सिद्धि होती है । इसके लिये चित्तको दृढ़ करना चाहिये और अभ्याससे स्थिर करना चाहिये । रूपका ग्रहण करके मैं क्या करूँगा ? रूपके अनन्त आधार भगवान्‌ तो मेरे हृदयमें ही हैं । भगवान्‌को विश्व अर्पण कर देने पर रूप, रस, गन्ध, स्पर्श आदि इन्द्रियोंके सब विषय तहाँ ही मिलजाते हैं । ऐमा, दृढ़ विश्वासके साथ अभ्यास करने पर होता है । ऐमे अभ्यासके फलमें ही मैस्मरेजिम और हिपनोटिज्म आदि विद्याओंका आविष्कार हुआ है ।

प्रत्याहारकी साधनाके लिये विश्वासके साथ चित्तकी दृढ़ एकाग्रता चाहिये । चक्षुने रूपको देखा, परन्तु उसको रूपके आकारमें परिणत होकर मनके पास नहीं आने देना चाहिये, दृढ़ विश्वासके साथ ऐसा अभ्यास करनेका नाम ही प्रत्याहार है । सब इन्द्रियोंके विषयमें ऐसा ही करना चाहिये । कुछ दिनोंमें जब इन्द्रियसंयमका अभ्यास होजाय तब तुम चित्तको अपनी इच्छानुसार स्थिर रख सकेगो, चक्षु आदि इन्द्रियें भी साथ २ मनकी अनुगामिनी होजायँगी । जब तुम चित्तको इसप्रकार अपना इच्छानुगामी बनालोगे तब किसी प्रकारका भी रूप आदि विषय तुम्हारे चक्षु आदिको नहीं खेंचसकेगा । प्रत्याहारपरायण योगी प्रकृतिको चित्तके वशमें करके परम-स्थिरता पाता है । इसप्रकार बाहरी प्रकृति वशमें होजाने पर उस प्रत्याहार-परायण योगीके

लिये अपनी हृदयद्वार खोलदेगी । उस समय योगी प्रकृतिके चेतन अचेतन सब वस्तुओं को कोड़ा भी पुतली बनाकर जो चाहेगा वही करसकेगा ।

धारणा

धारणा योगवृत्तके खिलेहुए पुष्पका बीज है—“तदयं योगो यमनियमादिभिः प्राप्तवीजभावा, आसनादिभिरंकुरितः प्रत्याहारादिभिः कुसुमितो ध्यानधारणादिभिः फलिष्यति ।” योगी कहते हैं, कि—योगको एक वृत्तरूप कल्पना किया जासकता है, यम नियम आदिसे उस वृत्तका रोपण करनेवाला बीज उत्पन्न होता है, आसन और प्राणायाम आदिकी साधनासे इस बीजमें अंकुर उत्पन्न होता है, प्रत्याहार आदिकी साधनासे इस योगवृत्त पर फूल आजाता है । फिर ध्यान धारणा और समाधिसे फल आजाता है पहले बीज, फिर अंकुर फिर फूल और उसके बाद फल आता है, यह प्रकृतिका नियम है । यहाँ तक जो कुछ कहागया यह योगवृत्तका फूल है, अब आगे फलकी बात कहते हैं । ध्यान धारणा और समाधिही साधनासे उस फलको पाना होगा ।

“देशबन्धचित्तस्य धारणा” चित्त को देशविशेषमें बाँधकर रखनेका नाम धारणा है । रागद्वेष आदिसे शुद्ध होकर और यम नियम आदिसे शुद्धचित्त होकर किसी एक विषयमें चित्तको बाँधकर रखनेका नाम धारणा है । शास्त्र कहता है—

“नाडीचक्रहृदयनासाग्रादौ बाह्ये वा शास्त्रोक्तकृष्णविष्णुशिव-हिरण्यगर्भादिमूर्त्तौ देशे अवलम्बने बन्धो विषयान्तरपरिहारेण स्थिरीकरणं धारणा ।” नाडीचक्र अर्थात् मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा और सहस्रदल पद्ममें अथवा नासिकाके अग्रभागमें अथवा शास्त्रोक्त कृष्ण, विष्णु, शिव, सूर्य

आदिकी चित्तानुकूल मूर्तिमें, उससे अन्य विषयोंको त्यागकर चित्तको स्थिर करनेका नाम धारणा है। वैष्णव कहते हैं—

प्राणायामेन पवनं प्रत्याहारेण चेन्द्रियम् ।

वशीकृत्य ततः कुर्याच्चित्तस्थानं शुभाश्रये ॥

एषा वै धारणा ज्ञेया तच्चित्रं तत्र धार्यते ।

प्राणायामके द्वारा श्वास प्रश्वासको, प्रत्याहारके द्वारा इन्द्रियों को वशमें करके चित्तको निर्मल करता हुआ भगवान् श्यामसुन्दरमें लगा देय अर्थात् किसी एक सुन्दर वस्तुमें चित्तको और विषयोंकी चिन्तासे हटाकर लगाना हुआ उसमें ही बाँध देनेका उद्योग करे, इसप्रकार चित्तको एक वस्तुमें बाँध सकने पर चित्त एकमुखी होजायगा। धारण करनेका ही नाम धारणा है। धारणा ही स्थायी होजाने पर ध्यान कहलाती है। पहले पहल एक समय नियत करके ऐसी धारणा करनेका आरम्भ करे। पहले दो मिनट, फिर चार मिनट, फिर पाँच मिनट, इसप्रकार क्रमसे बढ़ाता जाय। रात दिनमें चार पाँच बार ऐसा करे।

ध्यान

धारणा करने योग्य पदार्थमें चित्तकी एकतानताका नाम ध्यान है। “तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्” पहले जिस धारणाकी बात कही है उस धारणीय पदार्थमें यदि चित्तवृत्तिकी एकतानता होजाय तो वही ध्यान है। “यदेव धारणायापबलम्बनीकृतं वस्तु यदाकाराकारितचित्तवृत्तिश्चेदनन्तरिता प्रवहति तदा तद् ध्यानम् ॥” जिस वस्तुमें तुमने बाहरी इन्द्रियोंको रोककर अन्तरिन्द्रयको धारण किया है, उस वस्तुका ज्ञान यदि तुम्हारे अन्तःकरणमें प्रवाहरूपसे बहनेलगे तो उस मनोवृत्तिके प्रवाहको ध्यान कहते हैं। शास्त्रमें तीन प्रकारका ध्यान कहा है—

स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं त्रिदुः ।

स्थूलं मूर्त्तिमयं मोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा ॥

सूक्ष्मं बिन्दुमयं ब्रह्म कुण्डली परदेवता ।

ध्यान तीन प्रकारका है स्थूलध्यान, सूक्ष्मध्यान, और ज्योतिर्ध्यान । जिसमें मूर्त्तिमान् देवता की भावनाकी जाती है उसका नाम स्थूलध्यान है । जिसमें तेजोमय ब्रह्म वा प्रकृतिका चिन्तन किया जाता है उसको ज्योतिर्ध्यान कहते हैं और जिस ध्यानके द्वारा बिन्दुमय ब्रह्म और कुण्डलिनी शक्तिका दर्शन करनेकी योग्यता प्राप्त होती है उसको सूक्ष्मध्यान कहते हैं ।

जिसका जो इष्टदेवता हो वह उस ही इष्टदेवताका हृदयकमलमें ऐसी ध्यान करे कि—मेरा इष्टदेव सकल आभूषणोंसे भूषित तथा सकल शोभामय रूपवाला है यही स्थूल ध्यान है । दोनों भोंके मध्यमें और मनःस्थानके ऊपर जो ॐ नारमय तथा शिखासमूह-युक्त तेज है, उस तेजोराशिका ब्रह्मरूपसे ध्यान करना ही तेजा-ध्यान है । और सूक्ष्मध्यानमें पहले ध्यान करे, कि—सर्पाकार कुण्डलिनी शक्ति जागकर जीवामाके साथ पटञ्चकको भेदती हुई नेत्ररन्ध्रके मार्गसे निकल कर ऊपरके राजमार्गमें जापहुँची है, ॐ नारमय व्यक्त ब्रह्मबीज प्रकृति और पुरुष दो मूर्त्तियोंमें खड़ा होकर रंसतरङ्गके विहारमें लगा हुआ है और टपकती हुई रसधारको कुण्डलिनी पीरही है, मनको उन प्रकृति पुरुष वा राधाकृष्णके चरणोंकी धारणामें ही लगाये रखे, यही सूक्ष्म ध्यान है ।

इस ध्यानका भी अभ्यास करना होता है । एक २ दोर मिनट करके बढ़ाना चाहिये ।

समाधि

अब समाधिका स्वरूप और उसकी साधनाकी रीति कहते हैं—“तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः” आत्मज्ञानसे रहित अर्थात्—मैं ध्यान करता हूँ ऐसी भावनाको छोड़कर उस

ध्यानको केवल ध्येय वस्तुमें ही प्रकाशित करे, इसका ही नाम समाधि है। जब ध्यान गाढ़ा होजाता है तब ध्येय वस्तु और मैं ऐसा पृथक् ज्ञान नहीं रहता है, उस समय चित्त ध्येय वस्तुमें ही प्रवेश करजाता है उस लयावस्थाको ही समाधि कहते हैं। ध्यानकी परिपक्व अवस्था ही समाधि है, इसलिये ध्यान करते-ही वह उसकी परिपक्व अवस्था होजाती है, तब ही उसको समाधि कहते हैं। योगियोंने समाधि छः प्रकारकी बताई है और उसकी साधनाके उपाय भी छः ही कहे हैं—

शाम्भव्या चैव खेचर्या भ्रामर्या योनिमुद्रया ।

ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा ॥

पञ्चधा भक्तियोगेन मनोमूर्च्छा च षड्विधा ।

षड्विधोऽयं राजयोगः प्रत्येकमवधारयेत् ॥

छः प्रकारकी समाधि यह है—ध्यानयोगसमाधि, नादयोग-समाधि, रसानन्दयोगसमाधि, लययोगसमाधि, भक्तियोगसमाधि और राजयोगसमाधि।

ध्यानयोगसमाधि उसको कहते हैं, कि—जिसमें ध्यानके द्वारा आत्मप्रत्यक्ष होजाने पर विष्णुरूप ब्रह्मको दृष्टिमार्गमें लाकर इस चिन्दुस्थानमें स्थापित करदेय फिर शरीरमेंके ब्रह्मलोकमय आकाश में जीवात्माको लाना तथा जीवात्मामें इस शरीरमेंके ब्रह्मलोकमय शून्यस्थानको लानेका चिन्तन करे। ऐसा होने पर ध्येय वस्तुका और अपना एकत्व भी खीन होजायगा, यही ध्यानयोगसमाधि है। नादयोग समाधिमें—जिह्वाको तालुकी जड़में लगाता हुआ ऊपरको पहुँचा देय, इसमें चित्त एकाग्र होकर परमपदमें लीन होजाना है। लययोगसमाधिमें—भ्रामरी कुम्भकके समय देहमें भौंरोंके गुँजनेकेसा शब्द होता है। इस स्थानमें मनको लगाना चाहिये। रसानन्दयोगसमाधिमें—योगी अपने आपको (जीवात्माको) शक्ति अर्थात् स्त्री (गोपी) और परमात्माको पुरुष (श्रीकृष्ण)

भावना करे। स्त्री पुरुषकी समान जीवात्माके साथ परमात्माका मृद्धाररसपूर्ण विहार होरहा है, ऐसा चिन्तवन करे और ऐसे संभोगसे उत्पन्न हुए परमानन्दरसमें मग्न होकर परब्रह्मके साथ स्वयं अभेदरूपसे परमप्रेममें लीन हुआ समझे। भक्तियोग समाधिमें—परम आनन्दके साथ अपने हृदयमें इष्टदेवताका ध्यान करता हुआ उसमें अपनेको लीन करदेय। राजयोगसमाधिमें मनोमूर्च्छा नामक कुम्भक करके परमात्मामें अपनेको लीन करदेय। इनमेंसे किसी एक योगका अवलम्बन करनेपर समाधि होजायगी, एकसे अधिककी साधना न करे, क्योंकि-ऐसा करनेपर सिद्धि नहीं होगी।

कैवल्य

पहले ही कह चुके हैं, कि—बाहरी और भीतरी प्रकृतिको वशमें करके आत्माके ब्रह्मभावको व्यक्त करना ही योगका प्रयोजन है। यहाँ तक हमने जो कुछ कहा उससे जीवको आत्मसाक्षात्कार होता है। मैं कौन हूँ, किसलिये आया हूँ, इसका तत्त्व मालूम होता है, ऐसा ज्ञान होते ही साधक कैवल्य नामक परमश्रेयके द्वारपर पहुँचजाता है 'सत्त्वगुरुपयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति' जब सत्त्व और पुरुषकी समभावसे शुद्धि होजाती है तब ही कैवल्य प्राप्त होता है। कैवल्य ही हमारा लक्ष्य है। इस लक्ष्य पर पहुँच जाने पर ही आत्माका ज्ञान होता है, कि—वह सदा ही एक है, उसको सुखी करनेके लिये और किसीकी भी आवश्यकता नहीं है। जबतक हम अपने आपको सुखी करनेके लिये और किसी को चाहते हैं तबतक हम दास बनेहुए हैं। जब जानलेता है कि, वह मुक्तस्वभाव है, उसको पूर्ण करनेके लिये किसीकी भी आवश्यकता नहीं है। जब जानलेता है, कि—यह प्रकृति क्षणिक है, इसका कुछ प्रयोजन नहीं है, तब ही मुक्ति पाजाता है, तब ही कैवल्य प्राप्ता है। जब समझता है कि—जगत्के अतिछोटे परमाणु से लेकर देवताओं तक किसीसे भी उसका कुछ प्रयोजन नहीं है,

तब ही आत्मा की उस अरस्या का केवल्य-पूर्णता कहते हैं। जब शुद्धि अशुद्धि दोनोंसे मिला हुआ मन पुरुष की समान शुद्ध होजाता है तब ही सत्त्व (मन) में निर्गुण, पवित्र स्वरूप पुरुष की प्रति-विम्ब पड़ता है। पीछे जो योग की बातें कह आये हैं, उनके द्वारा आत्मदर्शन हो जाने पर—आत्मा वा ब्रह्ममें दृढ़ प्रत्यय उत्पन्न होजाने पर प्रकृतिके ऊपर घृणा होने लगती है, उस समय प्रतीत होता है, कि— प्रकृति कुछ है ही नहीं, इसलिये उस समय आत्मा केवल होता है। पातञ्जलि कहते हैं कि—“जन्मोपधिमन्त्रतपःसमाधिनाः सिद्धयः” जन्म, औपधि, मन्त्र तप समाधिसे सिद्धि (अवस्था) प्राप्त होती है। जन्म अर्थात् पहले जन्मकी सिद्धिशक्तिको लेकर बहुतसे लोग जन्म लेते हैं। औपधि अर्थात् संजीवनी अमृत (Elixir of life) राजयोगी कहते हैं, संयमसे मनुष्यमें यह अवस्था आ सकती है। मन्त्र नामके कुछ पवित्र शब्द हैं, शास्त्रमें बताया है रूप नियमसे उनका उच्चारण और अनुष्ठान करना चाहिये। तपस्या अर्थात् अष्टाङ्गयोगका इस समाधिसे पहला १ भाग। ये सब गौण साधन हैं। इनके बाद समाधि है। समाधिसे हम मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक सब सिद्धि पा सकते हैं। इससे मालूम हुआ, कि— पहले समाधि पर्यन्त जो कुछ कहा है उसका साधना से सिद्धि प्राप्त होने पर आत्मा केवल—प्रकृतिके भोगसुखसे निःस्पृह होजाता है, यह चरम लक्ष्य है। पहले सब साधनोंसे धीरे २ हमारे ज्ञान और विवेकशक्तिकी शुद्धता होती है, समाधि से आत्मदर्शन होता है, हमारी दृष्टिके सामनेका परदा हट जाता है। उस समय हम वस्तुके यथार्थ-स्वरूपको पाजाते हैं। उस समय हम समझते हैं, कि— प्रकृति एक मित्र पदार्थ है, वह साक्षि स्वरूप आत्मा वा ईश्वरके लिये ये सब विचित्र दृश्य दिखलाती है, उस समय हम समझते हैं कि प्रकृति ईश्वर नहीं है, प्रकृतिका

सब जमाव केवल हमारे हृदयसिंहासनके राजा पुरुषको ये सब दृश्य दिखानेके लिये हैं। जब चिरकाल तक अभ्यास करनेसे विवेकका उदय होता है उस समय परदा हट जाता है, बन्धन खुल जाता है, कैवल्यकी प्राप्ति हो जाती है “पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चित्तिशक्तिति।” जब गुण पुरुषके किसी प्रयोजनमें नहीं आते हैं तब वे प्रतिलोम (उल्टे) क्रमसे लय हो जाते हैं, इसको ही कैवल्य वा चित्तिशक्ति की स्वरूपप्रतिष्ठा कहते हैं। यहाँ आकर प्रकृतिका काम समाप्त हो जाता है। प्रकृति अपनेआपको भूले हुए जीवात्माको लेकर कीड़ा करती है, अनेकों प्रकारके भोगोंमें मोहिन कर रखती है, परन्तु अब आत्मा उसको नहीं चाहता—वह समझ गया है, कि—प्रकृतिके भोग आदि स्वप्नकी समान मिथ्या हैं, इसलिये ही प्रकृति जिस मार्गसे आई थी उस ही मार्गसे लौटजाती है और जो जीवनके मार्गको—चिन्हसे हीन रितोली भूमिमें मार्गको भूतगण हैं, उस समय उनको मार्ग दिखाने लगती है। योगी कहते हैं कि—स्वरूप को जान लेने पर यह पुरुषके सामने नहीं आती है। इस लिये प्रकृतिके बन्धनसे छूटा हुआ पुरुष उस समय केवल होजाता है।

आवृण । गृहस्थो ! जन्मजन्मान्तरों तक बंधनमें पड़े रहे हो, आओ हम प्रकृतिके सुखदुःखके भीतर होकर—भले बुरेके भीतर होकर सिद्धि और आत्मसाक्षात्कारके समुद्रकी ओरको चलो !

परिशिष्ट—

योगसाधनाका अभ्यास करनेवाले गृहस्थके लिये यहाँ कुछ बातें बता देनेकी आवश्यकता है—। योगीका शरीर नीरोग और स्वस्थ रहना चाहिये। जो संसारको छोड़कर जङ्गलमें चले जाते हैं वे मुद्रा आदिकी साधनासे शरीरको दृढ़ और नीरोग कर लेते हैं, इसलिये वे गरमी सरदी आदिसे नहीं डरते। परन्तु उनकी देखा देखी गृहस्थ साधक गरमी सरदीसे कदापि असावधान न रहे,

श्रुतके अनुसार उपयोगी वस्तुओंको काममें लावे । यदि कोई रोग होजाय तो औषधका सेवन करे । 'मैं, योगसाधना करता हूँ' ऐसे अभिमानमें आकर गृहस्थियोंके योग्य काम करने में भूल जाय । वस्त्र आदि गृहस्थोंकेसे ही पहरे; गेरुआ रूपड़े गृहस्थोंके लिये नहीं हैं, दिखावट करना—पाखण्ड बनाना ठीक नहीं है । योगी 'पञ्चामरा' नामक एक औषधका सेवन करते हैं । बीच २ में इसका सेवन करने रहनेसे मनुष्यके बल, धर्ण, धीर्य और आयुकी वृद्धि होती है । गृहस्थ योगी इस औषधको तयार करके इसका नित्य सेवन किया करें तो लाभ होगा ।

एका तु अमरा दुर्वा तस्या ग्रन्थि समानयेत् ।

अन्या तु विजया देवी सिद्धिरूपा सरस्वती ॥

अन्या तु विज्वपत्रस्तथा शिवसन्तोषकारिणी ।

अन्या तु योगसिद्धयर्थे निर्गुण्डी चामरा मता ॥

अभ्या तु कालतुलसी श्रीविष्णोः प्रियतोषिणी ।

एताः पञ्चामरा ज्ञेया योगसाधनकर्मणि ॥

द्वकी गाँठ, भङ्ग, विज्वपत्र, निर्गुण्डी, काली तुलसी इन पाँचोंको पञ्च अमरा कहते हैं । इन पाँचोंको लाकर धूपमें सुखा-लेय, फिर अलगर पीसलेय । तदनन्तर नीचे लिखे मन्त्रसे हर एक का शोधन करके, मिलादेय दूध, विज्वपत्र, तुलसी और निर्गुण्डी इन चारोंको मिलाने पर जितना वजन होय उतना ही भङ्गका चूर्ण मिलावे । सन्ध्याके समय दूध और शर्कराके साथ सेवन करे । मात्रा एक मासेसे दो मासे तक जितनी भी सहसके शास्त्रकहता है, पञ्चामराभक्षणेन अमरो योगसिद्धिभाक् ।

पञ्चामराके सेवनसे शरीर स्वस्थ रहता है और योगसिद्धिमें सहायता मिलती है ।

पञ्चामराके शोधनका मंत्र—

दूर्वाशोधन—ॐ हरे अमरपुष्टे त्वामृतोद्भवसम्भवे । अमरं मां

सदा भद्रे कुरुष्व त्वं हरप्रिये ॥ ॐ इवायै स्वाहा । विजयाशोधन-
 ॐ अमृते अमृतोद्भवे अमृतवर्षिणि अमृतमाकर्षय आकर्षय सिद्धिं देहि
 सर्वं वशमानय स्वाहा । विन्वपत्रशोधन-ॐ कायसिद्धिकरे देवि
 विन्वपत्रनिवासिनि । अमरत्वं सदा देहि शिवतुल्यं कुरुष्व माम् ॥
 शिवदायै नमः स्वाहा । निर्गुणशोधन-ॐ निर्गुणिष्ठ परमेशानि
 योगानामधिदेवते । सा मां रक्षतु अगरे भवसिद्धिप्रदे नमः ॥ ॐ
 शोकापहायै नमः स्वाहा । तुलसीशोधन-ॐ विष्णोः प्रिये महामाये
 कालज्वालनिवारिणि । तुलसीं मां सदा रक्ष मामेकममरं कुरु ॥
 ॐ ह्रीं श्रीं ऐं ह्रीं अमरायै नमः स्वाहा ।

तदनन्तर पाँचों पदार्थ इकट्ठे करके विन्वपत्रशोधनके मन्त्रको
 एकवार पढ़े फिर शीशी या डिवियामें रखलेय और प्रयोजनके
 अनुसार व्यवहारमें लावे ।

रिपुजय—

गृहस्थ योगी बननेके लिये सब प्रकारसे उद्योग करके रिपुजय
 करें । इसके लिये योगशास्त्रमें अनेकों उपाय कहे हैं, परन्तु एक
 मात्र ब्रह्मचिन्तनके द्वारा सकल शत्रुओंका जय होजाता है । मैं
 कौन हूँ ? और मेरा वैरी कौन है ? मेरे शत्रुके शरीरमेंका जो
 चैतन्य है वही मैं भी हूँ, तो क्या इस देहके साथ मेरी शत्रुता है ?
 शरीर तो दोनोंका समशानमें भस्म होजायगा, जोकुछ रहेगा वह
 तो मेरा उपास्य ब्रह्म है, उसके साथ शत्रुता कैसी ?

आत्मजय—

विवेकबुद्धिके द्वारा आत्माका संसारसे उद्धार करे, क्योंकि—
 आत्मा ही अपना वन्धु और और आत्मा ही अपना वैरी है ।
 जिस आत्माने आत्माको जीत लिया वह आत्मा ही आत्माका
 वन्धु है और जिसने आत्माको नहीं जीता वह मानो वैरीकी
 समान अपना अपकार करता है । गरभी सरदी सुख दुःख, मान

अपमानका अवसर आने पर केवल जितारमा शान्त पुरुषका आत्मा ही साक्षात् आत्मभावकी धारणा करता है। बैरी, मित्र, उदासीन, मध्यस्थ चन्द्रु, साधु, असाधु सबको एकसमान देखे।

योगी पुरुष निर्जनस्थानमें अकेला रहे, केवल प्रयोजनके समय मनुष्योंसे मिले, आशा न रखे, दान न ले, अन्तःकरण तथा देहको वशमें रखे। न अधिक भोजन करे, न निराहार ही रहे, न अधिक सोवे, न सर्वथा जगता ही रहे, जिसका आहार, विहार, कर्मचेष्टा, सोना और जागना नियमके साथ होता है वही योगमार्गमें आगेको बढ़सकता है।

सब विषय नाशवान् है, सुखके पीछे दुःख लगाहुआ है, एक आत्मा ही सुखकी वस्तु है, उसको हा पानेके लिये चेष्टा करे। इसके लिये सब कामनाओंको हटाकर, अन्तःकरणके द्वारा इन्द्रियोंको विषयोंमेंसे लौटाकर योगका अभ्यास करे। मनको आत्मामें लगाकर स्थिरबुद्धिसे धरे २ विरतिका अभ्यास करे और किसी अनावश्यक विषयका चिन्तन न करे। चञ्चल मन जिस विषयमेंको भा जाय उधरसे लौटाकर वशमें करे। योग-सिद्धिके लिये अधिक शीघ्रता न करे। मनुष्य एक ही जन्मके लिये नहीं है, इस जन्ममें जो कुछ कर चुकेगा, अगले जन्ममें उससे आगेको आरम्भ करेगा। अगले जन्ममें पूर्वजन्मकी बुद्धि पाकर जो भुक्तिके लिये पहले जन्मसे भी अधिक उद्योग करता है वह किसी कारणवश न चाहे तो भी पहले जन्मका अभ्यास उसको ब्रह्म-चिन्तनमें लगा देता है। जो जलमें रसरूप, चन्द्रभूर्यमें प्रभारूप, वेदमें अकाररूप, आकाशमें शब्दरूप, पृथिवीमें गन्धरूप, अग्निमें तेजोरूप, और सकल प्राणिनोंमें जीवनरूपसे विद्यमान है, उस परमात्माका सर्वदा चिन्तन करके समाधि लाभ करो, अशान्तिः



